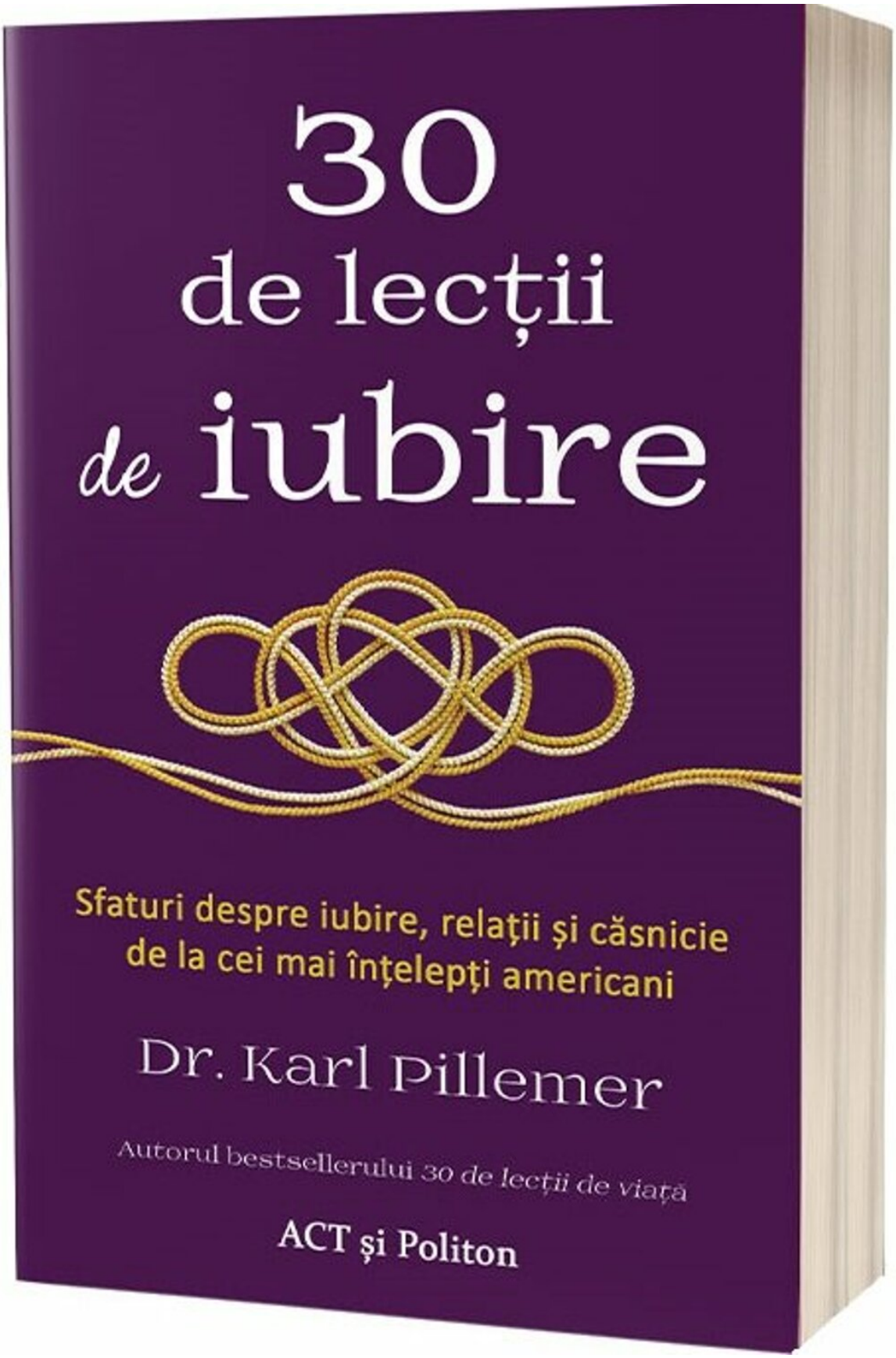
30
de lecții
de iubire
Sfaturi despre iubire, relații și căsnicie
de la cei mai înțelepți americani
Dr. Karl Pillemer
Autorul bestsellerului 30 de lecții de viață
ACT și Politon

DR. KARL PILLEMER

30 DE LECȚII DE IUBIRE

SFATURI DESPRE IUBIRE, RELAȚII ȘI CĂSNICIE DE LA CEI MAI ÎNȚELEPȚI AMERICANI

30 Lessons for Loving (2015)

Traducere din limba engleză de
Dana Dobre

Editura ACT si POLITON

2020

Pentru Clare

Să ai parte mereu de noi drumuri de explorat

Notă despre nume

Toate numele din această carte sunt pseudonime create de un program care le generează în mod aleatoriu. Orice asemănare cu numele unor persoane reale, în viață sau decedate, este cu totul întâmplătoare. De fapt, dacă îți găsești numele în această carte, poți fi sigur că *nu* despre tine e vorba.

Introducere

Iubirea și căsnicia generează o mulțime de întrebări în societatea contemporană. Cum știu dacă persoana pe care o iubesc este potrivită pentru mine? Cum putem eu și partenerul meu să comunicăm mai eficient? Cum ar trebui să rezolvăm conflictele care apar în mod inevitabil? Ce ne va ajuta să trecem peste tensiunile previzibile din căsnicie, precum creșterea copiilor, problemele de la serviciu, cele privind banii și socrii? Cum ne păstrăm căsnicia vie și interesantă? Și cea mai importantă întrebare dintre toate: Cum pot două persoane foarte diferite să se unească și să creeze o relație care să dureze o viață?

Am scris această carte pentru a oferi răspunsuri la astfel de întrebări. Mai întâi însă a trebuit să-mi răspund eu însumi la o întrebare.

„O altă carte cu sfaturi despre căsnicie?" Atunci când mi-am propus să realizez acest proiect – care a durat câțiva ani și a presupus interviuri cu sute de oameni –, asta a fost întrebarea pe care mi-au adresat-o unii dintre prietenii și colegii mei profesori. Chiar avem nevoie de un alt volum cu sfaturi practice pentru a reuși să avem o căsnicie fericită? Fiecare librărie are o secțiune întreagă dedicată acestui subiect. Deci, m-au întrebat ei, ce poți spera să mai adaugi pe rafturile supraîncărcate cu sfaturi pentru căsnicie?

Există un răspuns cât se poate de convingător la această întrebare – și a venit de la cititori ca tine. Acum câțiva ani, am publicat o carte intitulată *30 Lessons for Living: Tried and True Advice from the Wisest Americans* (*30 de lecții de viață: sfaturi testate și adevărate de la cei mai înțelepți americani*). Pentru acea carte am intervievat peste o mie două sute de persoane în vârstă, punându-le o serie de întrebări cheie despre viață: „Care sunt cele mai importante lecții pe care le-ați învățat de-a lungul vieții? Care sunt valorile și principiile pe care ați vrea să le transmiteți generațiilor viitoare? Ce să facă tinerii ca la sfârșitul vieții să

nu aibă regrete?”. Le-am cerut, de asemenea, sfaturi practice pe anumite teme: muncă, creșterea copiilor, îmbătrânire – și căsnicie.

Ultima temă a fost cea care a captat cu adevărat atenţia cititorilor. Multe persoane mi-au spus că, după ce au citit sfaturile despre căsnicie, au cumpărat cartea pentru prieteni și membri ai familiei – numai datorită acelui capitol. Am înţeles că lecţiile vârstnicilor despre iubire și căsnicie i-au ajutat atât pe cei singuri, aflaţi în căutarea dragostei, cât și pe cei aflaţi în relaţii stabile, care încercau să le facă să dureze o viaţă. Cartea a devenit cadou de nuntă. Unor cupluri chiar le-a venit ideea să organizeze la petrecerea de nuntă un stand inscripţionat cu „Oferiţi-ne lecţia voastră” unde invitaţii puteau să scrie sfatul lor pentru tinerii căsătoriţi.

În repetate rânduri, cititorii cărţii *30 Lessons for Living* mi-au spus: „Capitolul acela nu a fost suficient – de ce nu scrieţi o carte cu sfaturile vârstnicilor despre iubire, relaţii și căsnicie?”. Le voi fi veșnic recunoscător pentru insistenţă, deoarece m-a condus către o nouă călătorie fascinantă. Ţii în mână rodul căutărilor mele: un ghid practic de la cei mai înţelepţi americani pentru a găsi partenerul potrivit, pentru a pune bazele unei relaţii de durată și pentru a păstra scânteia vie toată viaţa.

În societatea contemporană, căutarea iubirii și a relaţiilor de durată a devenit complexă și dificilă. Normele schimbătoare cu privire la căsnicie și apariţia site-urilor de socializare au făcut mai derutantă găsirea unei perechi și hotărârea de a te implica serios într-o relaţie. Din nevoia noastră de a găsi sfaturi despre relaţii, apelăm la librării și la Internet. Și eu am procedat astfel și am fost dezamăgit. Sfaturile disponibile ajung adesea la noi sub forma psihologiei populare sau a cărţilor scrise de celebrităţi despre ceea ce, în opinia lor, a făcut să funcţioneze atât de bine minunata lor căsnicie.

Cu cât am citit mai atent aceste cărţi, cu atât am simţit mai puternic că lipsea ceva: vocea experienţei trăite. M-am întrebat: Oare nu am putea să învăţăm de la oamenii care au navigat pe apele agitate ale căsniciei și au ajuns la capătul călătoriei? De ce să nu mergem direct la sursă – americanii cei mai în vârstă care au o vastă experienţă a iubirii

și a relațiilor serioase? Eram sigur că pot să adun acea înțelepciune în mod sistematic și să o transpun în sfaturi practice pentru persoanele care încearcă să se căsătorească și să aibă o căsnicie fericită într-o lume nesigură și dificilă.

Atunci când sunt întrebat ce anume mă îndreptățește pe mine să scriu o carte cu sfaturi pentru căsnicie, răspunsul meu, pe jumătate în glumă, este: „Poate că nu știu prea multe despre căsnicie – dar cunosc o mulțime de oameni foarte înțelepți care știu". Pentru această carte am efectuat cel mai amplu studiu realizat vreodată, bazat pe interviuri detaliate luate oamenilor cu căsnicii foarte îndelungate – sute de persoane care au avut o singură relație timp de treizeci, patruzeci, cincizeci de ani și chiar mai mult. Nu eram interesat doar de câteva povești; am vrut în schimb să profit de pe urma „înțelepciunii maselor", adunând sfaturi despre iubire și relații de la un eșantion foarte mare și variat de vârstnici căsătoriți de mult timp.

Nu m-am oprit însă acolo. Și asta deoarece una dintre problemele pe care le-am observat la cărțile cu sfaturi pentru căsnicie este aceea că au tendința să se concentreze fie pe aspectele cele mai bune, fie pe aspectele cele mai rele – dar nu pe ambele. Unii autori au selectat cupluri care au căsnicii îndelungate și „reușite" și au emis ipoteze cu privire la ceea ce le face atât de fericite. Alți scriitori (de obicei consilieri matrimoniali) își scriu cărțile pornind de la problemele cu care vin la ei cuplurile nefericite. Însă pentru a oferi cele mai bune sfaturi este nevoie de întreaga gamă a experiențelor de căsnicie, de la partenerii extaziați, care au fost fericiți timp de o jumătate de secol, și până la persoana care a ajuns singură și nefericită după un șir lung de căsnicii și divorțuri.

Pentru a surprinde gama aceasta de experiențe, am creat *Proiectul Sfaturi pentru Căsnicie*. Folosind metode de cercetare specifice științelor sociale, am adunat un grup de peste 700 de americani în vârstă care au fost intervievați detaliat. (Metodele sunt descrise amănunțit în anexa acestei cărți.) Un eșantion a fost constituit din persoane care sunt căsătorite de foarte mult timp. Cum mulți oameni foarte în vârstă sunt văduvi, am inclus și un eșantion de vârstnici care au avut căsnicii

îndelungate, dar al căror partener a murit. A rezultat o durată medie a căsniciilor de patruzeci și trei de ani; cea mai lungă căsnicie a fost a unei femei în vârstă de o sută de ani care a fost căsătorită cu soțul ei de nouăzeci și opt de ani timp de șaptezeci și șase de ani. Am încercat să aflu de la aceste două grupuri de oameni răspunsuri la întrebările: „Cum ați reușit? Ce v-a ajutat să transformați în realitate promisiunea «până când moartea ne va despărți»?"

Asta este însă doar o parte a poveștii – deoarece unele dintre cele mai bune sfaturi vin din partea unor oameni a căror viață *nu* s-a derulat conform așteptărilor. Raportându-mă la propria experiență, îmi dau seama că am învățat la fel de mult din greșeli și eșecuri ca și din succese. Din acest motiv, i-am inclus și pe cei ale căror căsnicii au fost nefericite și dificile. Unii dintre ei au divorțat, pe când alții au rămas decenii întregi în relații nefericite. În cartea aceasta, vei avea de învățat de la acești vârstnici care au apucat-o pe un drum greșit și au luat decizii proaste. Au fost dornici să își spună poveștile, în speranța că alți oameni ar putea să evite greșelile pe care le-au făcut ei.

Nu numai că m-am străduit să-i includ atât pe vârstnicii cu căsnicii reușite, cât și pe cei cu căsnicii eșuate, dar am încercat să obțin un eșantion reprezentativ și din alte puncte de vedere. Între cei 700 de intervievați se numără cupluri și persoane foarte diferite din punct de vedere al rasei, grupului etnic, statutului economic, orientării sexuale și religiei. Niciun studiu nu îi poate cuprinde integral pe toți americanii vârstnici, dar *Proiectul Sfaturi pentru Căsnicie* reușește acest lucru într-o foarte mare măsură. Aceasta nu este o carte bazată pe experiențele unui grup restrâns și select de persoane, aici vei găsi sfaturi care provin dintr-o mulțime de căsnicii bune și rele ale unor oameni diferiți, exact ca în realitate.

De ce să le cerem sfaturi despre iubire și căsnicie celor mai vârstnici americani

După ce a fost publicată cartea *30 Lessons for Living*, am apărut în emisiunea de televiziune *NewsHour* de pe *PBS.* O săptămână sau două mai târziu, am primit un mesaj din partea lui Edward, profesor

universitar din New England. Mi-a scris că volumul meu „face presupunerea că tinerii au mai multe de învățat de la cei în vârstă decât invers”. Și întreba: „De unde știți că vârstnicii sunt adevărații experți când vine vorba de o viață împlinită?”. La fel ca Edward, și tu te-ai putea întreba: De ce să stau să ascult sfaturi de la bătrâni despre cum să îmi trăiesc viața?

Acum, când ești pe punctul să înveți despre iubire și căsnicie de la cei mai vârstnici americani, cred că este o întrebare importantă și validă. Iată trei motive pentru care înțelepciunea americanilor în vârstă reprezintă o sursă de sfaturi de o importanță unică.

Perspectiva de la sfârșitul vieții este unică și valoroasă

În cei peste 1,5 milioane de ani de când există omenirea pe pământ, numai în ultimii aproximativ o sută de ani oamenii au apelat la *altcineva* decât la cea mai vârstnică persoană din anturajul lor pentru a obține soluții la problemele vieții. Antropologii ne spun că, în vremurile preistorice, înțelepciunea acumulată a vârstnicilor a reprezentat secretul supraviețuirii rasei umane. Vârstnicii erau sursa unor experiențe trăite și testate, adevărații „înțelepți” la care membrii grupului apelau în momentele de criză.

Prin urmare, este un lucru firesc pentru ființele umane să ceară sfatul celor în vârstă. În zilele noastre, s-ar putea să nu apelăm la vârstnici pentru sfaturi despre ultima aplicație apărută sau pentru a afla noutăți despre celebritatea adolescentă a momentului, însă, pentru marile întrebări ale vieții – și mai ales pentru cele legate de iubire și căsnicie – putem profita de această tradiție seculară de a le cere sfatul.

Este adevărat că în societatea actuală au avut loc schimbări de percepție a relațiilor serioase și a căsniciei. Cea mai notabilă este faptul că mulți oameni locuiesc împreună înainte de căsătorie și majoritatea nu așteaptă până după nuntă pentru a avea prima experiență sexuală. În trecut, se întâmpla mai des ca femeile să nu meargă la muncă până când nu creșteau copiii. Ai putea întreba, prin urmare: Este cu adevărat relevant sfatul vârstnicilor pentru tinerii care se străduiesc să își creeze relații de durată în lumea întâlnirilor pe Internet, a legăturilor sexuale

temporare, a căsniciilor de scurtă durată între persoane foarte tinere și a cuplurilor în care ambii parteneri au o carieră?

Răspunsul este un *da* răsunător. La fel ca în epocile trecute, membrii cei mai în vârstă ai societății noastre au un avantaj în comparație cu noi, ceilalți: *Ei și-au trăit viața*. De-a lungul anilor, experiențele lor în căsnicie și în afara ei au dus la formarea unui izvor de înțelepciune, la o viziune comună asupra iubirii și asupra interpretării nuanțelor și contururilor ei. Îmi imaginez că, într-un fel sau altul, majoritatea cititorilor încearcă să își creeze sau să consolideze o relație. Poate cauți o relație, poate ești la începutul uneia, poate ai deja o relație serioasă, poate ești la vârsta mijlocie încercând să găsești un echilibru între muncă și familie sau poate ești în perioada de după ce copiii au plecat de acasă.

Ceea ce au vârstnicii și tinerii nu, este ceva foarte special: perspectiva de la sfârșitul vieții. Pentru ei nu mai este un mister cum va decurge viața lor – acest lucru deja s-a întâmplat. Știu ce s-a ales de așteptările și speranțele lor din tinerețe, ce bariere și obstacole le-a ridicat viața pe parcurs și, în unele cazuri, cum este atunci când se încheie o relație. Vastul rezervor al experienței de viață duce la un mod special de reflectare asupra iubirii și căsniciei – unul care poate să îți îmbogățească viața și să îți îmbunătățească relația.

Vârstnicii Americii reprezintă o generație unică și extraordinară

Persoanele trecute de 70 de ani au trăit experiențe pe care mulți dintre noi, americanii mai tineri, putem doar să ni le imaginăm. Viața lor a presupus adesea ceea ce psihologii numesc „situații-limită extreme". Acestea sunt situații care trebuie înfruntate conștient, dând dovadă de curaj și hotărâre, și care ne împing până la limita rezistenței – situații precum boala, eșecul, oprimarea, pierderea cuiva sau a ceva, sărăcia lucie și riscul de a muri în război. Exact aceste experiențe de viață duc la înțelepciune. Vârstnicii Americii au acest gen de înțelepciune într-o măsură mai mare decât noi, ceilalți, pentru că, în medie, au trecut prin mult mai multe situații-limită extreme. Având o astfel de perspectivă tinerii își pot privi viața într-o lumină nouă.

Prin urmare, vârstnicii reprezintă surse incomensurabile de lecții despre iubire, relații și căsnicie, iar sfatul lor este deosebit de relevant în prezent. Multe cupluri din ziua de astăzi suferă încă de pe urma efectelor recentului declin economic. Cine poate oferi sfaturi mai bune decât oamenii a căror viață a fost distrusă de Marea Criză Economică? Țara noastră a fost implicată în războaie pe plan extern timp de mai bine de un deceniu; nu ar trebui să învățăm cum să facem față de la veteranii noștri din cel de-al Doilea Război Mondial și din Războiul din Coreea, precum și de la soțiile lor? În caz contrar, ratăm unele dintre cele mai bune surse de sfaturi practice despre dragoste și căsnicie care ne sunt la îndemână.

Vârstnicii au trecut prin fiecare bucurie și fiecare problemă care pot apărea în dragoste și în căsnicie

Vârstnicii au trecut prin toate problemele și traumele conjugale care nu îi lasă pe tineri să doarmă noaptea. Cu toții au avut de-a face cu probleme de sănătate – ale lor sau ale partenerului. Au suferit din cauza problemelor copiilor cu școala, relațiilor sexuale, băuturilor alcoolice și abuzului de substanțe nepermise și câteodată au avut probleme și cu legea. Unele cupluri au trecut prin cel mai negru coșmar al oricărui părinte – boala și moartea unuia dintre copii. Traversând vremuri dificile din punct de vedere economic, mulți au trăit experiența pierderii slujbei și a unei sărăcii care este aproape de neimaginat în Statele Unite în prezent. Femeile s-au confruntat cu discriminarea sexuală, iar vârstnicii dintr-o minoritate au avut uneori de suferit din cauza unui rasism brutal. În plus, cunosc din proprie experiență faptul că jurământul „până când moartea ne va despărți” se aplică, de fapt, numai unuia dintre membrii cuplului. Unii vârstnici și-au pierdut partenerul iubit – și au învățat cum să-și continue viața.

Ei vin cu astfel de cunoștințe profunde și personale despre fiecare problemă conjugală cu care se confruntă un cuplu. Cititorii, de la cei aflați la vârsta adolescenței și până la generația Baby Boomers[**] și chiar la cei de după, vor descoperi că vârstnicii oferă o perspectivă nouă și adesea surprinzătoare – una pe care poți începe să o folosești

începând de astăzi, indiferent dacă eşti în căutarea unui partener sau te întrebi cum să menţii scânteia vie după zeci de ani.

De aceea (aşa cum am procedat şi în *30 Lessons for Living*), îmi denumesc respondenţii printr-un termen special. În loc să am dileme în privinţa denumirii persoanelor în vârstă (de la banalul „seniori" la detestabilul „persoane în etate"), îi numesc „experţi" pe tot parcursul cărţii. Motivul ar trebui să fie clar deja: îi consider a fi adevăraţi *experţi ai vieţii*. Poate că am uitat asta în societatea noastră în care există discriminare pe criteriul vârstei, iar grupele de vârstă înaintată sunt segregate, dar atunci când vine vorba de iubire şi căsnicie, vârstnicii noştri sunt într-adevăr experţi: nu mă refer la experţi ştiinţifici sau profesionali. Ei reprezintă depozite nepreţuite de experienţă de viaţă. Aşteaptă doar să fie întrebaţi – şi eu i-am întrebat.

Ce se găseşte în această carte – şi ce nu se găseşte

În cartea aceasta mă bazez pe informaţii adunate prin folosirea metodelor specifice ştiinţelor sociale. Esenţa Proiectului Sfaturi pentru Căsnicie o reprezintă un sondaj la scară mare realizat pe aproximativ 700 de persoane în vârstă (de peste 65 de ani) din Statele Unite. În cadrul acestui sondaj naţional s-au efectuat interviuri detaliate folosindu-se întrebări cu final deschis care au fost înregistrate, transcrise, codificate şi analizate prin metode sociologice calitative (vezi anexa pentru mai multe informaţii). Aceste date au fost completate şi din alte surse, incluzând anumite grupuri şi chestionare de autoevaluare.

Toate interviurile au început cu întrebarea: „Gândindu-vă retrospectiv la viaţa dumneavoastră, care sunt cele mai importante lecţii pe care credeţi că le-aţi învăţat despre căsnicie? O modalitate de a vă gândi la acest lucru ar fi următoarea: Dacă un tânăr ar veni la dumneavoastră şi v-ar cere sfatul despre cum să aibă o căsnicie fericită, care ar fi acel sfat?". Pentru restul interviului, au fost adresate întrebări specifice referitoare la mai multe aspecte, inclusiv sfaturi pentru alegerea unui partener; sugestii despre cum să faci faţă factorilor de stres care afectează un cuplu; idei pentru a ajuta un cuplu tânăr care se

gândește să se despartă; rolul intimității într-o relație (și cum se schimbă ea); și valorile și principiile fundamentale în căsnicie.

Calitatea și profunzimea interviurilor m-au uimit. Deși mulți respondenți fuseseră contactați aleatoriu de o persoană necunoscută, ei și-au deschis inima și mintea, oferind sfaturi de o înțelepciune profundă. Au vorbit despre iubire, despre frustrare, au vorbit despre răsplată și, da, au vorbit liber chiar și despre relațiile sexuale. Pentru mine a fost o provocare herculeană să cuprind toate aceste sfaturi într-un singur volum – mă înfior când mă gândesc câte cuvinte înțelepte au fost sacrificate în „etapa de tăiere", deoarece o carte nu poate cântări aproape un kilogram și jumătate.

Rezultatul este un volum cu sfaturi despre care cred că este unic. Din sutele de ore de interviuri și miile de pagini transcrise, a ieșit la iveală un set de 30 de lecții de iubire. Cartea este organizată în patru capitole care urmăresc etape-cheie în dezvoltarea unei relații serioase – găsirea partenerului potrivit; învățarea comunicării și abordării conflictului; gestionarea factorilor de stres; menținerea vie a „scânteii" de-a lungul anilor – la care se adaugă un capitol final care prezintă principiile fundamentale ale vârstnicilor pentru a avea relații îndelungate și satisfăcătoare.

Fiecare capitol conține șase lecții care transmit sfaturile celor vârstnici. Capitolele nu se concentrează pe generalizări și platitudini. În schimb, trec direct la esența înțelepciunii vârstnicilor, oferind recomandări precise, idei inventive, semnale de avertizare și strategii. M-am concentrat pe tot parcursul cărții asupra unor sfaturi practice pe care cititorii le pot *folosi*, nu la care doar să reflecteze. De fapt, primele patru capitole se încheie cu o lecție despre „secretele" pe care le dețin vârstnicii – sfaturi concrete pe care le poți aplica imediat. Toate capitolele sunt bogat ilustrate prin exemple date de acești experți fascinanți și lecțiile lor despre iubire.

Iată ce *nu* este această carte. Sunt un mare admirator al „abordărilor bazate pe dovezi" pentru îmbunătățirea vieții conjugale și de familie. Există programe, tratamente și metode care se bazează pe cercetare și care au fost testate prin studii riguroase, randomizate și controlate.

Cărțile unor sociologi celebri precum John Gottman și Howard Markman reprezintă un exemplu excelent al acestei abordări – și este una pe care o susțin din toată inima. Alte cărți se axează pe rezultatele studiilor de cercetare și ale experimentelor din diferite domenii, oferind sfaturi bazate pe astfel de dovezi empirice. Și această abordare este demnă de toată lauda.

În *30 de lecții de iubire*, vei găsi ceva diferit. Sfaturile de aici vin direct de la oameni în vârstă care și-au trăit viața și au reflectat pe marginea temelor iubirii, romantismului și relațiilor serioase pe termen lung. Gândește-te la materialul pe care ești gata să îl citești ca și cum i-ai pune întrebări unui vârstnic înțelept și de încredere. Un critic al cărții *30 de lecții de iubire* a sugerat că e ca și cum te-ai afla într-o încăpere cu o mie de bunici, toți oferindu-ți sfatul lor. Ideea acestui volum este aceeași: că persoane reale, în carne și oase, cu o experiență semnificativă – „experții" – reprezintă surse extraordinare de sfaturi pentru relații. Bineînțeles că nicio informație din această carte nu ar trebui confundată cu opiniile psihologilor sau ale medicilor – pentru asta trebuie să cauți un specialist pentru consultații individuale.

Notă despre terminologie

Vei vedea că folosesc pe parcursul acestei cărți termenii „căsnicie", „partener", „soț" și „soție". Este ceva la care m-am gândit mult pentru că în Statele Unite există cinci milioane de cupluri care trăiesc în concubinaj. Pentru unele dintre aceste persoane, mutatul împreună a reprezentat un angajament foarte serios, similar cu căsătoria din punctul lor de vedere. Mai mult, deși un număr din ce în ce mai mare de state permit căsătoria partenerilor de același sex, altele le refuză acest drept. Cartea include și interviuri cu cupluri formate din persoane de același sex, care sunt împreună de mult timp (ale căror sfaturi, trebuie să fac această observație, sunt practic imposibil de deosebit de cele ale cuplurilor heterosexuale) și pentru care căsătoria a devenit doar recent o opțiune sau încă nici nu este.

Folosesc însă termenul „căsnicie" din două motive simple. În primul rând, exprimarea reflectă sfatul majorității experților, pentru că foarte

puțini s-au aflat în relații de concubinaj pe termen lung. Vârstnicii au vorbit în principal despre căsnicie, iar cartea se bazează pe ceea ce mi-au spus ei. Celălalt motiv are de-a face mai mult cu stilul decât cu conținutul. Mă tem că ai fi tentat să lași baltă această carte dacă ar trebui să citești pentru a douăzecea oară expresiile „în căsnicie și în alte relații serioase” și „soți, soții sau parteneri de cuplu”.

Cu toate acestea, cu puținele excepții în care sfatul experților se referă în mod specific la aspectele formale și legale ale căsniciei, lecțiile se aplică și cuplurilor aflate în concubinaj care consideră că au un parteneriat serios. În funcție de situația ta, ar trebui să iei recomandările pentru „căsnicie” ca pe niște sfaturi pentru „o relație serioasă” și să nu eziți să înlocuiești în mintea ta cuvântul „partener” cu „soț/soție”. Majoritatea cuplurilor aflate în relație de concubinaj din cadrul Proiectului Sfaturi pentru Căsnicie au afirmat că și-au considerat relația ca fiind similară unei căsătorii legale. Lumea relațiilor serioase s-a lărgit în ultimele decenii, dar se aplică încă regulile fundamentale. Cred că vei fi de acord cu acest lucru atunci când vom trece la „lecțiile despre iubire”.

** termen preluat din limba engleză care se referă la o persoană născută între anii 1946 și 1964

CAPITOLUL 1

Creșterea șanselor: lecții pentru găsirea unui partener

Sfatul meu? Fii foarte atent cu cine te căsătorești. Lucrul cel mai important este să alegi pe cineva care e un candidat bun la căsătorie. Nu poți scoate apă din piatră seacă. Atunci când ești tânăr, poți fi ușor impresionat de modul cum arată o persoană. Dar nu este suficient.

Trebuie să cauți lucruri precum fidelitatea, sinceritatea, grija și simțul umorului. Află care sunt obiectivele pe termen lung ale acelei persoane; ce părere are despre succes, realizări, bani, creșterea copiilor. Orientarea religioasă este importantă, și la fel de important este și ce simte pentru propria familie – pentru mama, tatăl, frații și surorile sale.

Trebuie să te gândești serios cu cine poți trăi efectiv. Dacă tu crezi că ceva este amuzant și cealaltă persoană nu crede asta, atunci aveți o problemă fundamentală. Dacă ești ordonat și cealaltă persoană este leneșă, aveți o problemă chiar de la bun început. Dacă nu îți plac părinții sau familia celeilalte persoane, ai o mare problemă. Adună-le pe toate, pentru că unele dintre ele sunt destul de importante și necesită o analiză sinceră și corectă și nu te căsători cu acea persoană. Mulți oameni se păcălesc singuri spunând în felul următor: „Dar îl iubesc sau o iubesc!”. Îmi pare rău, dar nu este de ajuns.

– Jennifer, 82 de ani, căsătorită de cincizeci și nouă de ani

Mă aflam într-un bistrou elegant din centrul cartierului Manhattan cu cinci femei de aproximativ 25 de ani. Fetele aste care luaseră cina cu mine aveau cariere promiţătoare în publicitate, cercetare medicală, psihologie şi servicii umane. Acopereau toată gama de tipologii de relaţii: independentă, la începutul unei relaţii, implicată într-o relaţie, dar având îndoieli şi „aproape logodită". În schimbul celor mai bune brânzeturi preparate manual din New York, am căutat să obţin răspunsul lor la întrebarea care a lansat această carte: Ce vor tinerii să ştie despre căsătorie şi menţinerea unei căsnicii de la americanii cu cele mai îndelungate vieţi conjugale? Aveam planificat să intervievez sute de oameni, dintre care unii fuseseră căsătoriţi o perioadă de două ori mai lungă decât vârsta invitatelor mele. Şi trebuia să ştiu: Ce ar trebui să îi întreb pe vârstnici?

Alt loc, alt moment, altă cină. Mă aflam în subsolul unuia dintre barurile studenţeşti cele mai pline de viaţă din oraşul meu, numit după un criminal în serie celebru din secolul al XIX-lea. Alături de mine se aflau opt studenţi, membri ai unei frăţii; ne înfruptam din mormane de pâine cu brânză şi usturoi, burgeri şi cartofi prăjiţi. Un membru curajos al frăţiei respective acceptase „Provocarea burgerului monstru", mâncând în mai puţin de treizeci de minute un cheesburger cu şuncă de mai bine de jumătate de kilogram şi o porţie uriaşă de cartofi prăjiţi cu brânză (şi câştigase un tricou pentru asta).

Am întrebat ambele grupuri următorul lucru: „La ce întrebări despre relaţii, iubire şi căsătorie aţi vrea neapărat să vi se răspundă?". Mă aşteptam ca răspunsurile bărbaţilor să fie total diferite de cele ale femeilor, dar, spre surprinderea mea, ambele grupuri au avut o singură întrebare arzătoare. (Am aflat din alte discuţii că şi persoanele singure de treizeci de ani, de patruzeci de ani şi chiar mai în vârstă erau frământate de problema respectivă.) Prin urmare, s-a numărat printre primele întrebări pe care le-am adresat celor câteva sute dintre cei mai vârstnici americani:

„De unde știu sigur dacă o persoană este potrivită pentru mine?”

În cadrul interviurilor am insistat pe această temă. Le-am cerut vârstnicilor să dea cât mai multe detalii despre cum poate cineva îndrăgostit să fie sigur că acel bărbat sau acea femeie este cel sau cea cu care vor să își petreacă toată viața. Există anumite semne, o formulă infailibilă, o soluție magică pentru a ști că am găsit-o pe dna Ideală sau pe dl Ideal? După tot acel efort și nenumărate ore de interviu, care a fost răspunsul definitiv la această întrebare? Hmm, păi, vezi tu, adevărul este că...

Nu ai de unde să știi.

Exact. Aproape 100% dintre experți au căzut de acord în privința acestui aspect: Nu poți fi niciodată absolut sigur că ai găsit persoana potrivită. De fapt, cele mai obișnuite răspunsuri la această întrebare – de unde știi că ai găsit persoana potrivită cu care să te căsătorești? – au fost formulate în felul următor:

Nu ai de unde să știi.

Nu poți fi 100% sigur.

Trebuie să riști.

Nu cred că poți să îți dai seama.

Poți afla vreodată?

Și atunci la ce concluzie ajungem în legătură cu alegerea partenerului? Ne luăm cu mâinile de cap? Din fericire, după cum vei vedea în acest capitol, vârstnicii au de fapt o mulțime de sfaturi prețioase despre găsirea partenerului potrivit. Mai mult, cred că cea mai bună modalitate de a avea o căsnicie fericită toată viața este să fii foarte atent la alegerea pe care o faci. Dacă nu există, prin urmare, nicio certitudine în alegerea partenerului, atunci cum ar trebui să procedezi?

Am găsit un mentor în persoana lui Roxanne Colon, 86 de ani, pe care am intervievat-o la un centru comunitar din partea de sud a Bronx-ului. În timp ce stăteam de vorbă înainte să înceapă interviul, am aflat că lui Roxanne îi place să joace ocazional jocuri de noroc – trebuia să

terminăm la timp interviul deoarece mergea la bingo („Nu sunt decât 20 de dolari”, m-a asigurat ea). A fost prima dintre experţi care mi-a dat soluţia la dilema „nu ai de unde să ştii sigur”. Roxanne, la fel ca alţi vârstnici, a fost de acord că este imposibil să ştii sigur dacă ai făcut o alegere bună. După aceea mi-a spus, însă, ceva foarte edificator:

> Ştii, pentru mine căsnicia este ca un joc de noroc. Te căsătoreşti şi, atunci când iese bine, înseamnă că ai câştigat. Când nu iese bine, înseamnă că ai pierdut şi divorţezi. Aşa am privit-o eu. Câteodată începutul este frumos şi apoi, ştii tu, joci la ruletă şi dacă câştigi, câştigi – sau, dacă nu, te trezeşti brusc că ai pierdut.

Suna destul de negativist, aşa că i-am spus şi ei acest lucru. A râs şi m-a întrebat dacă obişnuiam să pariez. I-am mărturisit că îmi place şi mie să merg la cazinou de câteva ori pe an. A ridicat din sprâncene şi m-a întrebat: „Păi, şi nu încerci să îţi creşti şansele?”. După care a continuat:

> În regulă, deci eşti de acord că o căsnicie este un joc de noroc; nu poţi să te asiguri că lucrurile sunt perfecte. Poţi să îţi creşti însă şansele prin modul în care alegi pe cineva. Ştii tu, valorile pe care le ai, cum vă respectaţi unul pe celălalt. Studiază persoana înainte să te căsătoreşti şi pune întrebările dificile. După cum am zis, căsătoria este un joc de noroc. Şi la fel ca într-un joc de noroc, încerci să îţi creşti şansele.

Totul a devenit clar dintr-odată. Mi-am adus aminte de o seară petrecută la cazinou cu prietenul meu Peter. S-a folosit de ocazie pentru a-mi explica regulile misterioase ale pariurilor şi strategiile jocului de zaruri. Se pare că există un pariu la zaruri numit „pariu gratuit” care îţi permite să îţi creşti şansele de a câştiga – cel puţin la acest pariu. Am învăţat că ar trebui să accepţi mereu pariul, dar mulţi oameni nu o fac deoarece nu sunt conştienţi de beneficii. Concluzia era clară: nu există nicio certitudine într-un joc de noroc precum zarurile, dar orice jucător inteligent face tot posibilul pentru a-şi creşte şansele, alegând cu

atenţie pariurile. Exact asta te îndeamnă vârstnicii să faci atunci când îţi alegi un partener.

Ai învăţat vreodată un cuvânt nou şi după aceea să ţi se pară că îl vezi scris sau îl auzi peste tot? După ce mi-a deschis ochii Roxanne Colon, mi-am dat seama că mulţi experţi susţineau acelaşi lucru. Aşa cum mi-a zis şi Karen Hopkins, 67 de ani: „E ca la aruncarea zarurilor. Chiar n-ai de unde să ştii, dar poţi să intuieşti dacă persoana este potrivită pentru tine cunoscând-o mai bine. Comunicând cu ea şi curtând-o, ar trebui să afli aceste informaţii". Sau Arthur Fields, 72 de ani, care a remarcat: „N-ai de unde să ştii sigur; e un pariu. Însă dacă vă întâlniţi de câteva luni, vă înţelegeţi bine, sunteţi compatibili şi aveţi interese similare, ai şanse destul de mari".

Iată deci la ce se reduce totul şi despre ce este vorba în acest capitol: *creşterea şanselor*. Sunt multe lucruri pe care le poţi face pentru a-ţi creşte şansele de a avea o căsnicie bună, dar singurul moment în care ai şansa respectivă este înainte să spui „da". Experţii, după cum vom vedea în capitolul 5, cred că încercarea de a-ţi schimba partenerul după căsătorie este un pariu foarte prost. Cu cât cheltui mai mult timp şi mai multe eforturi pentru a face alegerea potrivită, cu atât cresc şansele unei căsnicii fericite. Ascultă sfatul Patriciei Rannoch, 83 de ani, în această privinţă:

> Sinceră să fiu, nici în ziua în care mergi la altar nu eşti sigur. Am un fiu necăsătorit şi îmi pune şi el aceste întrebări. I-am zis: „Chiar nu ai cum să ai o certitudine de sută la sută că aceasta este persoana potrivită". Câteodată trebuie să rişti, înţelegi? Aşa că rişti. Dar riscă fiind informat! Trebuie să încercaţi să vă cunoaşteţi cât mai mult unul pe celălalt.

În acest capitol, experţii îţi oferă sfaturi despre cum să îţi asumi un „risc" mai asumat – adică să îţi creşti şansele. Ei încep cu lecţii care te ajută să înţelegi ce înseamnă să „ai încredere în inima ta" şi să „asculţi ce-ţi spune mintea" – şi insistă că trebuie să le faci pe amândouă. Scot în evidenţă trei semnale de avertizare esenţiale care se declanşează când o persoană este total „nepotrivită" şi subliniază cât de important este să

vă asigurați că aveți aceleași valori. Iar în încheiere vom afla de la cei mai bătrâni și mai înțelepți americani cinci „secrete cunoscute de ei” pentru a-ți alege corect persoana potrivită pentru toată viața.

LECȚIA UNU

Ascultă-ți inima

Când eram copil, schimbul de felicitări de Sf. Valentin, pe 14 februarie, era foarte important. Cumpăram de la magazinul Benjamin Franklin 5 & 10 un pachet de felicitări cu mici mesaje, pe care le ofeream fiecărui coleg de clasă (nu era permisă excluderea copiilor de care nu îți plăcea!). Pe fiecare felicitare era desenată o inimă roșie simbolică (ce nu are, evident, nicio legătură cu organul propriu zis). Adesea felicitarea era însoțită de câteva dintre acele bomboane aproape necomestibile, în formă de inimă, inscripționate cu mesaje de genul „Fii a mea" și „Admirator secret". Încă de la grădiniță am înțeles că inima era sălașul iubirii. Nimeni nu știe prea bine care este originea acestui simbol, dar discutăm și acum despre iubire ca despre o „problemă a inimii", vorbim despre inimi frânte și descriem pe cineva ca fiind un „cuceritor de inimi".

Experții folosesc exact acest gen de limbaj în alegerea unui partener. Atunci când li se adresează întrebarea: „De unde știi dacă o persoană este potrivită pentru tine?", am auzit în repetate rânduri idei și expresii ce reflectă acest răspuns:

Ascultă-ți inima.

Experții cred în iubire. Deși s-ar putea crede că unii dintre cei mai în vârstă respondenți s-au căsătorit din cauza presiunilor familiei, a obligației religioase sau a așteptărilor sociale, nu au existat divergențe între grupele de vârstă în legătură cu afirmația că iubirea este condiția sine qua non a căsniciei. Când m-am uitat peste răspunsurile la întrebarea: „Ce sfat i-ați da unui tânăr pentru alegerea unui partener?", primul răspuns a fost: „Să fie îndrăgostit".

Astfel, Andy Brewer, 94 de ani, a făcut această afirmație hotărâtă: „Iubire. Iar iubirea înseamnă să te străduiești în fiecare zi să menții viu focul dragostei". Bob May, unul dintre cei mai tineri experți, la cei 65 de

ani ai săi, a oferit o părere asemănătoare: „Mă căsătoresc cu tine pentru că te iubesc și numai cu această condiție. Acesta este motivul pentru care voi rămâne cu tine – pentru că te iubesc". Indiferent dacă privești în urmă cu treizeci sau cu șaptezeci de ani, experții consideră dintotdeauna că iubirea profundă este secretul alegerii unui partener. După cum a spus Sean Cooper, 69 de ani:

> Ideea este să nu vă iubiți pentru avere sau bani. Trebuie să vă iubiți pur și simplu. Simți asta în inima ta. Nu îți pasă dacă îmbătrânește, se îmbolnăvește sau face riduri. Nu îți pasă de nimic altceva, decât de persoana respectivă. O iubești. Și nu te prefaci că o iubești pentru ceea ce îți oferă; nu te prefaci că o iubești pentru că are bani. Trebuie doar să o iubești pentru că este persoana cu care ai vrea să îți petreci tot restul vieții.

Iubirea este, așadar, esența alegerii unui partener. Dar este o informație într-adevăr utilă? După cum mă aștept să te întrebi și tu acum, m-am întrebat și eu: Cum ajută această observație pe cineva care încearcă să își deslușească sentimentele complicate pentru o altă persoană? Trebuie să recunosc că, în cultura noastră, recomandarea iubirii ca o condiție a căsătoriei este similară cu încercarea de a demonstra că cerul este albastru. Aveam nevoie de mai mult din partea vârstnicilor, dacă voiau să mă ajute să răspund la întrebarea pe care mi-o puseseră tinerele care munceau, studenții din frății și persoanele singure de toate vârstele: *„De unde știu că persoana aceasta este potrivită pentru mine?".*

Mă bucur să-ți spun că, cu ajutorul experților, am aflat care e secretul pentru „a-ți asculta inima". Și nu este doar o idee nedefinită a dragostei. Dimpotrivă, când iei decizia serioasă de a merge mai departe, experții mi-au spus că trebuie să te asiguri de un anumit lucru: *dacă* ești îndrăgostit. Prezența sau absența acestui sentiment este instrumentul de diagnostic de care ai nevoie pentru a decide dacă „ar trebui să rămâi sau să pleci?".

Fii atent la sentimentul că ești „îndrăgostit"

Când te afli în căutarea unui partener, aproape toți experții au descris apariția unui „sentiment puternic că totul este așa cum trebuie", o convingere intuitivă și aproape imposibil de descris că ai făcut alegerea potrivită. Spune-i cum vrei – o scânteie, o intuiție, un sentiment instinctiv –, dar ei sunt de părere că nu ar trebui să te implici într-o relație în absența lui. Asta înseamnă să îți asculți inima.

Sunt de acord, acea senzație profundă că persoana respectivă este potrivită pentru tine pare vagă și chiar un pic mistică, iar vârstnicii întâmpină adesea dificultăți în a exprima în cuvinte acest criteriu extrem de important în alegerea unui partener. Pentru experți, însă, acel sentiment inefabil, aparte prezice o căsnicie reușită și ne avertizează în termeni și mai convingători în privința consecințelor absenței sentimentului că ești îndrăgostit: *Nu te căsători niciodată în absența lui.*

Mentorul meu în această privință a fost Delores Neal. Delores și soțul ei, Dave, amândoi în vârstă de 93 de ani, s-au căsătorit pe 14 februarie 1940. De fapt – și-au sărbătorit recent cea de a șaptezeci și patra aniversare a căsătoriei de Sf. Valentin. Amândoi sunt încă foarte sănătoși și activi, iar viața lor lungă împreună, mi-au spus ei, este cea mai mare avere pe care o au. Delores a fost cea care m-a făcut pentru prima oară atent la natura esențială a sentimentului că ești îndrăgostit.

I-am adresat întrebarea principală pe care au ridicat-o tinerii cu care m-am consultat: De unde a știut că Dave era potrivit pentru ea? Preț de un minut a rămas pe gânduri și mi-am dat seama că s-a întors în timp, delectându-se cu amintirea primelor zile în care a fost curtată. Când a revenit din nou în prezent, mi-a spus:

> Îmi aduc aminte că atunci când mă întâlneam cu Dave și mă uitam la el, simțeam ceva. N-aș ști cum să explic exact sentimentul, însă, când mă uitam la el, îl simțeam. Și încă ceva: atunci când ne aflam într-o încăpere împreună cu foarte mulți oameni, se uita la mine, eu mă uitam la el și exista o legătură între noi. Exista pur și simplu ceva... E drept că Dave a fost un bărbat arătos, dar nu despre asta era vorba. Era ceva ce simțeam profund – ceva ce nu mai simțisem

cu nicio altă persoană cu care ieşisem înainte. Aşa că un rol fundamental îl are încrederea în instinctele tale.

În repetate rânduri, experţii au descris în mod asemănător „sentimentul de a fi îndrăgostit". Cel mai remarcabil a fost faptul că au folosit o exprimare aproape identică; a variat foarte puţin de la o persoană la alta. Când au fost întrebaţi de unde au ştiut că partenerul lor este „alesul", îşi căutau adesea cuvintele şi ajungeau apoi să se refere la acest sentiment special. Senzaţia respectivă presupune o convingere din ce în ce mai copleşitoare că totul este aşa cum trebuie, dar care nu are în cele din urmă o explicaţie pur raţională. Potrivit lui Lan Tung, 88 de ani:

Cred că dacă nimereşti într-adevăr omul potrivit, trebuie să simţi asta. Când nimereşti omul potrivit, atunci vei avea sentimentul că el este alesul. Bineînţeles, pe măsură ce te apropii şi ajungi să-l cunoşti mai bine pe celălalt, uneori s-ar putea să ajungi să exclami: „O, sentimentul meu este un pic deplasat", dar trebuie să ai de la început acel sentiment. După aceea poţi să mergi mai departe.

Experţii au oferit clarificări suplimentare despre ce înseamnă „sentimentul" în cauză. O dovadă clară că sentimentul există este senzaţia că ai vrea să îţi petreci toată viaţa cu acea persoană. După cum l-a descris Dave Nelson, 64 de ani:

Apoi ajungi la întrebarea: „Bun, atunci de unde ştiu când să mă căsătoresc?" Nu ştiu dacă ştii vreodată cu adevărat, dar *poţi* să te bazezi pe ce îţi spune intuiţia despre relaţia respectivă pentru a te întreba: „Poţi să te vezi împreună cu această persoană pentru tot restul vieţii?" Şi la un moment dat beculeţul se va aprinde şi vei spune: „Păi, da, pot să mă văd". S-ar putea să nu ştii de ce, însă poţi să te vezi cumva. De unde ştiu că este persoana potrivită? Dacă ai acel sentiment, dacă te poţi vedea împreună cu ea pentru tot restul vieţii, probabil mai bine de atât nu vei şti niciodată.

Bryant Walker, 65 de ani, a avut ceva de adăugat la această idee, remarcând că, deși „o viață întreagă” ar putea să ți se pară de neconceput, „sentimentul” presupune senzația că nu va exista un sfârșit al relației:

> Relațiile mele anterioare au fost bune fără excepție, dar în cazul tuturor am simțit că va exista un punct final. Știi tu, un punct-limită. Prin urmare, mi s-a părut logic să le pun capăt până la urmă, însă după aceea am început o relație cu o femeie și mi-am dat seama după trei luni că pur și simplu nu simțeam acel punct final. Pentru a mă asigura că nu mă înșel, am continuat relația încă doi ani, am locuit împreună în ultimul an și tot nu am simțit vreo finalitate iminentă undeva în viitor. Este un sentiment pe care l-am avut. Așa că ne-am căsătorit în 1979, suntem încă împreună, ne bucurăm unul de compania celuilalt și o iubesc la fel de mult astăzi ca în 1979.

Poate și mai important decât sentimentul că ești îndrăgostit este sentimentul opus; hai să îi zicem sentimentul că „ceva nu e cum trebuie”. Mulți experți au descris și acest sentiment în termeni aproape similari: ca pe o senzație viscerală, intuitivă, supărătoare că relația nu este așa cum trebuie. Ar putea fi atât de slabă încât să fii nevoit să îți cercetezi cu atenție sentimentele pentru a o identifica. Însă experții îți spun din experiența lor – tragică, uneori – că dacă ignori această senzație o faci pe propria răspundere.

Un exemplu viu și amar al acestei lecții dure a venit din partea lui Kathy Andrews, 78 de ani. Kathy a fost căsătorită cu Ben timp de douăzeci de ani, până când și-a făcut curaj și a luat hotărârea de a divorța de el. După treisprezece ani în care a fost singură, l-a întâlnit pe al doilea soț și s-a căsătorit cu el – a rezultat o căsnicie foarte fericită, care a durat douăzeci și cinci de ani.

Kathy a dus o viață cumpătată. Hotărâtă să înțeleagă motivul eșecului primei sale căsnicii, a apelat pentru mult timp la servicii de consiliere. Foarte impresionată de rezultatele pozitive, s-a apucat să studieze și și-

a luat o diplomă de master în asistență socială, devenind consilier în ultima parte a carierei sale. Deoarece în relația sa cu Ben a întâmpinat mari dificultăți, a știut cum să procedeze în a doua căsnicie, abordând direct problemele și lucrând cu soțul ei pentru a le rezolva. Atât personal, cât și profesional, Kathy poate fi numită un adevărat expert în arta căsniciei.

Când i-am cerut sfaturi despre cum pot oamenii să evite problemele de care s-a lovit ea în prima căsnicie, mi-a spus că totul se rezumă la acest sentiment că ceva nu este cum trebuie. Și-a spus povestea nerăbdătoare ca tinerii să învețe ceva din ea:

> Nu a fost o căsnicie bună. El, deși avea o profesie prin care ajuta oamenii, era foarte abuziv din punct de vedere emoțional și verbal. A fost dat afară de la mai multe slujbe din cauza felului său de a fi, iar după divorț a mai trecut prin câteva căsnicii. Tot ce vreau să spun este că nu m-am descurcat prea bine atunci când mi-am ales primul soț.
>
> După ce m-am căsătorit cu el, am privit retrospectiv și am identificat câteva semnale de avertizare pe care eram prea imatură ca să le observ pe atunci – aveam 19 ani când m-am căsătorit cu el. Am presupus pur și simplu că va fi mult mai bun decât s-a dovedit a fi. Atunci când ne întâlneam, bineînțeles că ne distram, altminteri nu m-aș fi căsătorit cu el. Erau lucruri care îmi plăceau la el. Era admirat de mulți oameni.
>
> Numai că a existat o avertizare căreia ar fi trebuit să îi dau atenție și sper că tinerii vor asculta cu luare-aminte. Iată care este – am avut un fel de presimțire sumbră undeva în adâncul sufletului. Un sentiment instinctiv că, de fapt, nu eram îndrăgostită cu adevărat de el și că era o greșeală. A fost un semnal de avertizare. Pe atunci însă nu eram destul de înțeleaptă ca să îmi dau seama. Nu l-am luat în seamă.

Kathy s-a oprit și pentru o clipă am stat așa, într-o tăcere plăcută. Am simţit că aprecia că se ivise ocazia de a-și analiza la un nivel profund viața conjugală. A privit gânditoare, ca și cum uitase că sunt acolo, și mi-a spus o poveste ruptă parcă dintr-un film – puteam să îmi imaginez limpede scena.

> La facultate aveam un ritual. Era perceput de noi toți ca ceva pozitiv și se dorea a fi o modalitate prin care colegii să-și împărtășească bucuria. Atunci când un băiat se logodea, ceilalți băieți îl aruncau în fântâna arteziană a școlii. Pentru fete, era diferit; le târau în cadă și le băgau în apă.
>
> Venise rândul meu și bineînțeles că multe alte fete abia așteptau să le vină și lor rândul; erau mândre că vor avea un soț și le plăcea, presupun, faptul că era posibil ca celelalte să le invidieze. Iar în cazul meu, ei bine, eu mă logodeam cu cineva pe care îl admira toată lumea. Știam că ar trebui să fiu fericită și entuziasmată, însă atunci când au venit să mă bage în cada cu apă, am simţit o senzaţie de gol în stomac.

Kathy a făcut atunci ceva ce nu pot descrie exact în cuvinte. Mi-a spus: „Eram – am simţit că ceva nu e chiar așa cum trebuie”. După o mică pauză, ea a scos un sunet, pe jumătate suspin, pe jumătate geamăt, care mi-a dat senzația că ceva nu era așa cum trebuie și pe care nu l-am uitat niciodată. Era premoniția înăbușită că făcea o greșeală cumplită. A continuat: „Este un sentiment greu de descris. Era un sentiment care spunea: «Nu prea cred...»”.

Kathy a simţit însă că nu are cale de scăpare. „Toată lumea așteaptă, aveți planurile făcute și ce altceva poți să faci? Am crezut că o să dispară acel sentiment. Am crezut că pot să fac lucrurile să meargă”. Căsnicia a fost dezastruoasă și s-a încheiat cu un divorţ. Mesajul lui Kathy este acela că s-ar putea să știi, la un moment dat, că relația nu e deloc cum ar trebui să fie, dar este nevoie să îți asculţi cu atenţie vocea interioară. Trebuie să asculți acea avertizare care îți spune că „ceva nu este așa

cum trebuie", chiar dacă presiunea socială te împinge să mergi până la capăt.

În musicalul *South Pacific* scris de Rodgers și Hammerstein ni se oferă acest mesaj despre iubire: „Cine poate s-o explice, cine-ți poate spune de ce? Neghiobii îți oferă motive, înțelepții nici măcar nu-ncearcă". Experții se pricep de minune să îți spună cum să cauți concret dragostea, recunoscând însă că nu prea pot să o explice. După îndelungata lor experiență, starea de a fi îndrăgostit va fi ceva diferit pentru fiecare persoană și ceva care – în ciuda miilor de ani de încercări poetice – sfidează în cele din urmă orice descriere.

Totuși, experții au indicat un singur sentiment care arată că relația este așa cum trebuie și reprezintă secretul luării deciziei de a te implica. Te îndeamnă să îl cauți, să îi dai atenție și să asculți în special de avertizarea sentimentului opus, care îți spune că ceva nu este așa cum trebuie. Atunci când te îndoiești, îți sugerează să discuți cu alte persoane. Vârstnicii din cercul tău pot fi surse excelente de păreri în legătură cu sentimentul respectiv. (Mulți dintre ei au trecut prin această experiență de câteva ori.)

Aș vrea să îi las ultimul cuvânt lui Dave Nelson. Are pregătire în domeniul științei și înțelege importanța unei abordări raționale, însă este și o persoană spirituală care pune mare preț pe introspecție, reflecție și intuiție.

> De unde știi dacă el sau ea este persoana potrivită? S-ar putea ca întrebarea pe care tinerii tăi au pus-o să fi fost ceva de genul „Poți să ai încredere în intuiția ta?". De unde știi? Ascultă-te. Dacă nu ești obișnuit să faci asta, încearcă. Dar acolo se află răspunsul; în intuiția ta.
>
> Cred că dacă încerci să ai o abordare rațională, vei răsfoi cărțile și vei citi toate lucrurile pe care le poți citi despre ceea ce ar trebui să faci și ceea ce nu ar trebui să faci, le vei bifa pe listă și le vei înțelege. Până la urmă, însă, dacă nu ai acel sentiment intuitiv, nu poți continua.

Îndrăgostirea. Ce înseamnă asta? Ceva ce nu înțelegi. Eu o interpretez ca fiind ceva profund din noi, care vine din intuiție. Ceva cu care ne naștem. Îndrăgostirea înseamnă să-ți spună intuiția că acesta este lucrul corect, dar fără să știi sigur. Nu ai de unde să știi sigur, însă când apare, vei ști.

LECȚIA DOI

Ascultă-ți rațiunea

Iubirea înseamnă mult pentru experți, după cum am văzut în prima lecție, numai că perspectiva lor este de fapt mult mai complexă. Da, ne spun ei, sentimentul că ești îndrăgostit trebuie să fie prezent, altminteri nu ar trebui te implici în relație, dar ne avertizează de asemenea că faptul de a-ți urma *numai* sentimentul intuitiv de iubire este o rețetă pentru dezastru. Lecția pe care o vom analiza acum o completează și o echilibrează pe prima: sentimentul de a fi îndrăgostit trebuie să existe – însă nu este suficient.

Nu pot să exprim acest lucru mai clar decât a făcut-o Stanley Moody, 66 de ani. El mi-a spus: „Căldura dragostei nu ar trebui să șteargă toată logica și bunul-simț rațional de care ai nevoie pentru a decide cu cine te vei căsători". Și asta deoarece o căsnicie înseamnă mult mai mult decât să simți că ești îndrăgostit – poți să te îndrăgostești în repetate rânduri și să nu ajungi niciodată în fața altarului. Căsătoria este mai degrabă un acord formal economic și juridic, despre care aproape toată lumea speră ca va dura pentru totdeauna. Face ca viețile financiare ale partenerilor să se împletească indisolubil. Deschide calea pentru a avea copii, un angajament care presupune atât presiunea morală, cât și cea legală de a rămâne împreună. Experții oferă, prin urmare, următoarea lecție: odată ce ți-ai cercetat inima, trebuie să evaluezi logic și rațional potențialul pentru o relație satisfăcătoare pe toată durata vieții.

În timp ce încercam să descâlcesc această problemă, unul dintre mentorii mei a intervenit pentru a mă ajuta să înțeleg cum am putea să ajungem la un echilibru între inimă și rațiune. Eunice Schneider, 73 de ani, mi-a povestit cum s-a hotărât să se căsătorească cu soțul ei, Ray. Eunice a avut prima întâlnire cu Ray pe când avea 15 ani, iar el 16. Au fost „împreună" în liceu, dar s-au separat atunci când ea a plecat la școala de asistente, iar el în armată.

Când Ray a terminat serviciul militar, cei doi s-au căsătorit și sunt fericiți împreună de cincizeci și trei de ani. Pentru Eunice, primul pas a fost în mod clar sentimentul că este îndrăgostită:

> Vezi tu, noi am crescut într-o epocă în care nu locuiam împreună la început, așa că ne întorceam la casele noastre în fiecare seară. Ei bine, cred că ceea ce s-a întâmplat în cazul meu a fost că a devenit din ce în ce mai greu să îi spun noapte bună, să îl văd plecând seară de seară. Așa am început să-mi dau seama că simțeam că nu vreau să trăiesc fără el. Era ca și cum ziua nu avea destule ore în care să fiu cu el, iar atunci când eram despărțiți, abia așteptam să fim din nou împreună. Acesta a fost primul indiciu.

Odată ce iubirea a devenit o certitudine, Eunice a făcut imediat și ceea ce se impunea din punct de vedere rațional. Nu s-a temut să evalueze în detaliu aspectele practice ale vieții cu Ray:

> Și atunci am început să analizez unele lucruri în sens practic. Va fi băiatul acesta un om cumsecade? Vom putea trăi suficient de bine? Este genul de om leneș care mă va pune pe mine să fac toată treaba sau va putea să asigure un trai decent? Are o etică a muncii? Primul lucru pe care trebuie să îl facă un cuplu este să se cunoască – adică să se cunoască *cu adevărat*, decizând dacă au aceleași obiective pentru viață și căsnicie. Pentru că dacă un membru al cuplului are o idee total diferită de a celuilalt despre ceea ce vrea de la viață, nu va merge niciodată.

Evaluarea atentă pe care i-a făcut-o lui Ray reprezintă un exemplu perfect al echilibrării dintre rațiune și inimă pe care o descriu experții. A râs de ea însăși atunci când și-a dat seama că încerca să accentueze ambele aspecte:

> Da, cred că este important să vorbiți despre obiective. Celălalt lucru este să treci dincolo de aspectul fizic, știi tu, de modul cum arată o persoană. Aș minți, firește, dacă nu aș spune că există o anumită atracție, o atracție fizică ce te apropie de o persoană. Însă

el avea și un simț al responsabilității foarte dezvoltat și asta m-a atras la el. Dar era și drăguț!

Atrăgător și nu leneș. Responsabil și drăguț. Este exact atitudinea pe care o aprobă experții și asta vor să spună atunci când îți recomandă să-ți asculți atât rațiunea, cât și inima.

Verificarea prealabilă

Uitându-mă peste sfaturile experților despre cum să îți folosești rațiunea, a devenit clar că este nevoie de un proces sistematic pentru a-ți evalua partenerul. Din fericire, câțiva vârstnici au venit cu idei pentru un asemenea proces, bazate pe metafora afacerilor. Cu toate că poate părea lipsit de romantism, ține minte că *exact* așa vor ei să îți evaluezi relația. Pune iubirea romantică într-un compartiment al creierului, apoi uită-te bine dacă partenerul tău are sau nu caracteristici obiective care îl fac să fie un partener de viață bun.

Ceea ce trebuie să faci înainte să te implici într-o relație, după cum recomandă experții, este să efectuezi o „verificare prealabilă". Acest termen sec din domeniul juridic și financiar te îndepărtează de ceea ce experții numesc în diverse feluri, „pasiune", „curcubeie și fluturași", „ochelari roz", „hormoni" și alte denumiri pentru modul în care iubirea ne face orbi la aspectele practice.

Verificarea prealabilă în lumea afacerilor este folosită atunci când companiile iau în considerare o posibilă fuziune. O preocupare majoră în procesul de verificare prealabilă este bunăstarea financiară a potențialului partener. La fel de important este însă și procesul cunoscut sub numele de „audit de compatibilitate" – stilurile și principiile celor două companii se potrivesc? Este examinată și stabilitatea potențialului partener – este sănătos și se va dezvolta în viitor? Cum arată cultura organizațională? Cu alte cuvinte, vor putea cei doi parteneri să se înțeleagă dacă își unesc destinele?

Aplicarea acestei abordări la „fuziunea" care este căsătoria reprezintă ceea ce înțeleg experții prin „să îți urmezi rațiunea". Iubirea, potrivit vârstnicilor, nu înseamnă să îți lași rațiunea la ușă. Și dacă iubirea ta nu

va rezista în fața acestui gen de cercetare atentă, pun la îndoială cât de puternică a fost de fapt dragostea. Acum că ai intenții serioase, întrebările care ar trebui să treacă în centrul atenției sunt: „Este bun de căsătorie? Va fi un partener responsabil și dedicat?”. Revenind la regula de bază, răspunsul obiectiv la aceste întrebări reprezintă un pas mare către creșterea șanselor în alegerea unui partener potrivit.În vremurile trecute (și în unele culturi din prezent), verificarea prealabilă ar fi fost efectuată de părinți sau de alți membri ai familiei. De fapt, unii experți din țări precum India și China au trecut prin acest proces. De exemplu, Lai Lian, 79 de ani, a ajuns la vârsta majoratului într-o comunitate chineză din America, în urmă cu șaizeci de ani. Mătușile ei au aflat că un tânăr imigrant chinez își căuta nevastă. I-au abordat pe părinții lui Lai Lian și au pus la cale o întâlnire.

S-au îndrăgostit și căsnicia a mers perfect în următorii cincizeci de ani. Cum au reușit? Ea a explicat:

> Cele două femei în vârstă i-au cercetat trecutul, dar după aceea a depins de noi. Ele se ocupă de pețit, știi tu, de întâlnire și de pețit. În mare parte lucrurile sunt aranjate iar după aceea poți să decizi. Nu este ușor să cauți pe cineva. A fost o binecuvântare cerească faptul că l-au găsit. Și iată persoana potrivită.

Cu puține excepții, presupun că cititorii nu se vor baza pe membrii familiei să se ocupe de procesul verificării prealabile – așadar, ești pe cont propriu. Însă experții spun că există un set de chestiuni importante și practice pe care ar trebui să le evaluezi înainte să te implici într-o relație. Ai nevoie de acest gen de verificare prealabilă, afirmă ei, nu doar înainte de căsătorie. În societatea contemporană merită să analizezi aceste chestiuni chiar și înainte ca relația să devină serioasă.

Ești gata să trecem la aspectele practice ale alegerii unui partener? Dacă da, experții îți recomandă să cauți răspunsul la trei întrebări importante în cadrul procesului tău de verificare prealabilă. Nu uita, ai ajuns la concluzia că ești îndrăgostit. Aceste întrebări te pot ajuta să determini dacă să dai ascultare acelui sentiment.

Întrebarea nr. 1: Partenerul tău va oferi familiei tot ce este necesar pentru un trai bun?

„Va oferi familiei tot ce este necesar pentru un trai bun." Deși expresia aceasta ar putea să pară un pic demodată, ascultându-i pe experți, am ajuns să o respect ca pe un reper major în evaluarea unui potențial partener. Capacitatea de a-ți câștiga existența este extrem de relevantă în prezent. Majoritatea cuplurilor din societatea noastră au nevoie de două salarii pentru a-și atinge obiectivele financiare. Prin urmare, atât bărbații, cât și femeile trebuie să își pună întrebarea: Persoana aceasta de care sunt îndrăgostit va fi viabilă din punct de vedere economic? Așa cum a fost dintotdeauna, căsătoria este o instituție economică în care majoritatea oamenilor își administrează finanțele în comun. Succesul tău economic și standardul de viață vor fi legate indisolubil de ale celuilalt. Prin urmare, va trebuie să stabilești: *Va oferi partenerul meu familiei tot ce este necesar pentru un trai bun?*

Din acest motiv, experții te îndeamnă să cauți pe cineva care „muncește din greu". Cred că este esențial pentru tine să te căsătorești cu un om care are o etică solidă a muncii, care își ia în serios cariera și este dedicat succesului în carieră (așa cum și-l definește). Dacă nu, experții au scos în evidență dificultățile pe viață pe care le-ai putea avea cu un partener care are obiective mărunte în carieră sau nu are deloc obiective, nu este interesat să avanseze sau pur și simplu nu îi place să muncească din greu. Cecilia Fowler, 76 de ani, a observat această lipsă de ambiție în prima sa căsnicie:

> Este greu să te gândești la lucruri materiale atunci când ești atras fizic de cineva; este greu să dai acest lucru deoparte. Însă un aspect la care trebuie să fii atent este atitudinea pe care o aveți amândoi față de muncă. Dacă muncești din greu și vrei să răzbești cu tot dinadinsul, iar cealaltă persoană nu muncește, este greu. Este îngrozitor de greu să muncești tot timpul și altcineva să stea și să se uite la tine. Imaginează-ți ce ar putea realiza doi oameni, dacă ar fi amândoi la fel de răzbătători și ambițioși. Dar dacă unul trebuie dus în spate tot timpul, este greu. Așadar, ar trebui să fii atent la

personalitatea celuilalt. Vrea să aibă succes la școală, în activitatea profesională, în general? Este ceva de care trebuie să ții seama.

Un pas deosebit de important în procesul de verificare prealabilă este așadar o observare atentă a deprinderilor de muncă ale potențialului partener. Trece de la o slujbă la alta? Nu poate să își facă planuri pentru carieră și trudește la o slujbă lipsită de perspective, fără să privească în viitor? Și mai rău, nici măcar nu își caută de lucru, depinzând în schimb de tine pentru sprijin sau împrumutându-se? Experții afirmă că un asemenea comportament probabil nu se va schimba. Chiar și cineva care nu este neapărat în căutarea unei cariere trebuie să respecte partea sa de înțelegere: aceea că ambele persoane își vor aduce contribuția din punct de vedere economic. Dacă aceste dovezi nu se regăsesc, spun experții, gândește-te bine dacă o asemenea relație este pentru tine.

Întrebarea nr. 2: Este responsabil din punct de vedere financiar?

Deși este important, faptul că asigură un trai bun familiei și câștigă un salariu decent nu reprezintă totul. Un alt aspect ce trebuie examinat este capacitatea partenerului tău de a administra banii. Și asta este ceva ce poți observa îndeaproape atunci când începeți să vă întâlniți. Experții cred că o gestionare corectă a banilor este foarte grăitoare pentru viitorul relației. Pe lângă disponibilitatea de a munci din greu și de a avansa în carieră, ei îți recomandă să evaluezi responsabilitatea financiară a partenerului.

S-ar putea ca banii să nu fie rădăcina tuturor relelor, dar sunt cu siguranță rădăcina principală a multor nemulțumiri conjugale. Experții ne reamintesc că o căsnicie înseamnă să fiți dependenți unul de celălalt din punct de vedere financiar. Dacă sunteți ca majoritatea cuplurilor, vă veți uni conturile bancare și veți lua împreună deciziile financiare majore. Mai mult, în căsnicie veți deveni responsabili pentru datoriile celuilalt. Pe scurt, te vei căsători într-adevăr cu atitudinea și comportamentul financiar al partenerului tău, ceea ce îți va afecta viața la fel de mult ca și pe a lui. În cazul în care comportamentul este riscant

sau nesăbuit, experţii vor să te gândeşti cu atenţie înainte de a te implica serios în relaţie.

Eric Goodman, 69 de ani, ne avertizează în felul următor:

> Unul dintre cele mai frecvente motive de despărţire are de-a face cu problemele financiare. Acestea ar putea fi cauza principală în ceea ce priveşte nesiguranţa continuării unei căsnicii, dar sunt lucruri de care oamenii pot în general să îşi dea seama dinainte. Dacă poţi spune despre cineva că este un mare risipitor, atunci e un semnal de avertizare.

Care este cea mai bună modalitate de a-ţi da seama dacă atitudinea şi comportamentul financiar al partenerului tău reprezintă o potenţială problemă? Experţii oferă un instrument de diagnosticare simplu: Are datorii mari? Prin asta nu înţeleg datorii „bune", cum ar fi un împrumut pentru studii. Acumulează mai degrabă datorii pe cardul de credit, împovărându-se cu plăţi exorbitante? După cum s-a exprimat Eric: „Îndatorarea în exces – acesta este în mod clar un aspect problematic".

Nu poţi să prezici cu exactitate abordarea viitorului soţ cu privire la finanţe, dar experţii afirmă că un comportament din trecut este un bun factor predictiv. Dacă decizi să ignori acest semnal de avertizare şi să te căsătoreşti cu un cheltuitor, ei îţi recomandă să fii pregătit să-ţi ţii banii separat şi să-ţi supraveghezi cu atenţie situaţia financiară. Pentru verificarea prealabilă, urmează sfatul lui Herbert Montgomery, 66 de ani, şi întreabă-te: Am suficientă încredere în el sau în ea pentru a ne pune laolaltă veniturile?

> Unul dintre cele mai dure lucruri cu care se confruntă tinerii căsătoriţi sunt neînţelegerile în privinţa banilor. Începeţi înainte de căsătorie, el are un cont, ea are un cont; ea are facturile ei, iar el are facturile lui. Numai că atunci când sunteţi căsătoriţi – devin facturile *noastre* şi contul *nostru*. Trebuie să aibă destulă încredere în persoana cu care s-au căsătorit, astfel încât să poată avea încredere atunci când lucrurile nu mai sunt separate. Şi dacă au suficientă încredere şi iubesc destul de mult acea persoană pentru

a se căsători cu ea, atunci ar trebui să aibă suficientă încredere pentru a împărți același cont la bancă.

Întrebarea nr. 3: Va fi un părinte bun?

Atunci când oamenii se află în primele etape ale unei relații, rolul de părinți pare îndepărtat și probabil că nu va fi un subiect de discuții intense. Abordarea acestui subiect poate părea amenințătoare; presupune un nivel de seriozitate care este posibil să îl facă pe unul dintre parteneri sau pe ambii să spună: „Nu discut despre asta". Totuși, înainte să te implici serios în relația cu o altă persoană, experții spun că ar trebui să faci tot posibilul pentru a-ți evalua partenerul nu numai ca iubit și tovarăș, ci și ca viitor părinte.

Punctul de plecare ar putea părea evident: Partenerul tău chiar vrea să aibă copii? Experții spun că problema aceasta este departe de a fi evidentă. Trebuie discutată cu atenție, deoarece este una despre care partenerii fac presupuneri precum: „Bineînțeles că vrea să aibă o familie, cine nu vrea?". Însă după cum scoate în evidență Nadine Perkins, 65 de ani:

> De fapt, un cuplu poate să aibă păreri total opuse despre această chestiune. Munca mea presupune uneori consilierea unor tineri și de multe ori aceștia spun: „N-avem ce face, deocamdată vom lăsa la o parte această discuție". Dar câteodată oamenii știu foarte sigur dacă vor avea sau nu copii. Și unul poate să spună: „Îmi doresc foarte mult copii". Celălalt spune: „Păi, nu sunt sigur", și amândoi o lasă baltă. Câteodată, asta înseamnă de fapt nu și am văzut inimi frânte după aceea. Așadar încerc să îi fac să discute despre acest lucru. Ar trebui să întrebe: „Și cum îți imaginezi că ar fi viața ta peste zece ani? Te vezi cu copii?".

Karla Burnett, 76 de ani, îți recomandă să discuți despre câți copii ați vrea să aveți:

> Este important să aveți aceleași păreri cu privire la faptul de a vrea sau a nu vrea să aveți copii. Trebuie să cunoașteți detaliile: știți voi, dacă vreți o familie mare sau una mai mică. „Aș vrea să am trei, ce

părere ai?" Iar el spune: „Păi, poate doi sau cam așa ceva". Asta te poate ajuta să te decizi.

Pasul următor este să mergi dincolo de întrebarea simplă dacă vreți sau nu copii. O modalitate bună de a ajunge la esența părerilor potențialului partener, potrivit experților, este să adăugați și mai multe detalii discuției. Deoarece nu ar trebui numai să evaluezi dacă tu și partenerul tău sunteți de acord să deveniți părinți; vrei să vezi și ce fel de părinte va fi. În evaluarea ta poate fi folositor să vă petreceți un timp gândindu-vă la particularitățile viitoarei voastre familii. După cum sugerează Gertrude Bennett, 71 de ani:

> Înainte să vă căsătoriți trebuie să vă puneți de acord dacă veți avea sau nu copii. Însă după aceea, discutați despre amănunte. Bineînțeles, îmi dau seama că circumstanțele se pot schimba, dar vreau să spun că trebuie să vă puneți de acord în privința unor lucruri precum disciplina, înainte ca micuții să vină pe lume. Ce ai face în această privință și ce aș face eu în această privință? Hai să ne punem de acord înainte să ne băgăm în așa ceva și să nu mai știm ce să facem.

Experții sugerează să încerci și o discuție despre mediul familial din care provine fiecare. Părinții erau permisivi? Vă controlau? Pe baza acestei experiențe, ce părere aveți despre disciplină? Vorbiți despre cum ați fost crescuți. În plus, îți recomandă să observi direct cum relaționează partenerul tău cu copiii. Caută o ocazie de a sta cu copilul unui prieten sau al unei rude – și fii atent cum se comportă partenerul tău. Sunt copiii o sursă de plăcere – sau de plictiseală ori iritare? Timpul petrecut cu un copil poate deschide foarte bine o conversație despre atitudini și valori în creșterea copiilor.

Poartă aceste discuții cât de devreme vă simțiți amândoi comod în relație, deoarece experții te îndeamnă să te uiți la partenerul tău și să te întrebi: Sunt șanse să fie un tată bun sau o mamă bună? Dacă nu (și plănuiți să aveți copii), este momentul să te mai gândești la relație. Vârstnicii îți mai reamintesc și că întrebarea despre copii este strâns

legată de ideea anterioară conform căreia partenerul tău trebuie să ofere familiei tot ce este necesar pentru un trai bun. Cuplurile obișnuite vor cheltui, în medie, 250.000 de dolari pentru a crește un copil în ziua de azi. Prin urmare, o parte realistă a verificării prealabile este să te gândești la aceste două probleme în tandem.

Luate împreună, cele trei teme exprimă ideea de a-ți utiliza rațiunea – care completează perfect sentimentul că ești îndrăgostit. Bineînțeles, nu numai aceste întrebări sunt importante. Pe lista ta ar trebui să adaugi și alte elemente de îngrijorare care sunt relevante pentru tine, creându-ți propriul proces de verificare prealabilă. Dacă nu procedezi astfel, căsnicia ta ar putea suferi de pe urma efectelor așteptărilor neîmplinite și a unor dezamăgiri serioase – despre care experții îți spun că pot fi evitate adresând întrebările potrivite cât mai devreme posibil.

LECȚIA TREI

Valorile sunt pe primul loc

Americanilor le place mult ideea „atragerii contrastelor” atunci când doi oameni radical diferiţi depăşesc diferenţele dintre ei şi trăiesc fericiţi până la adânci bătrâneţi. Filmele reiau această temă în mod repetat, de la *My Fair Lady* la *Pretty Woman* şi *You've Got Mail*. Apare chiar şi în desenele animate – ca dovadă popularitatea de durată a filmelor Disney *Doamna şi vagabondul* şi *Mica sirenă*. Sperăm şi credem că deşi iubirea nu poate rezolva totul, poate crea o punte între contraste – deoarece iubirea este tot ceea ce contează, nu?

Răspunsul experţilor la această întrebare este: *Nu*.

Dintre toate sfaturile despre alegerea unui partener, iese în evidenţă o anumită lecţie. Mulţi vârstnici văd această recomandare ca fiind cea mai importantă componentă în alegerea unui partener compatibil:

Tu şi partenerul tău trebuie să împărtăşiţi aceleaşi valori fundamentale.

Ei susţin că o mare parte dintre aspectele pozitive ale unei căsnicii pe termen lung provin din faptul că aveţi valori şi concepţii similare despre lume, iar o mare parte dintre aspectele negative rezultă din sistemele de valori incompatibile. Din acest motiv, experţii spun că sarcina cea mai importantă pe care trebuie să o îndeplinească un cuplu înainte să îşi ia un angajament ferm este să răspundă la întrebarea: „Avem în comun aceleaşi valori cu privire la cele mai importante lucruri în viaţă?”.

Există însă o barieră semnificativă în găsirea răspunsurilor la această întrebare. Atunci când am condus focus grupuri de persoane mai tinere ca pregătire pentru interviurile mele, a devenit clar că discuţiile profunde despre concepţiile fundamentale asupra lumii nu se potrivesc cu modul în care se face curte în prezent. Subiecte care erau înainte tabu, precum relaţiile sexuale, par acum mai uşor de gestionat în

discuție decât conversațiile existențiale „serioase” la începutul unei relații.

Am auzit mulți tineri de douăzeci și ceva de ani enumerând astfel de criterii pentru un partener: să arate bine, să aibă o slujbă bună, să fie amuzant, să aibă o personalitate plăcută și interese similare cu ale lor. Potrivit experților, asemenea factori nu sunt însă ceea ce trebuie să identifici neapărat înainte să te implici serios într-o relație. Aceste caracteristici sunt ușor de aflat, dar tu trebuie să te confrunți cu o încercare mai dificilă: să afli dacă valorile voastre fundamentale în privința vieții sunt în concordanță.

Ce înțeleg experții prin valori fundamentale? Valorile sunt principiile de bază pe care le folosim pentru a lua decizii și standardele în funcție de care judecăm ceea ce este important în viață. Valorile noastre ne ajută să ne stabilim prioritățile principale și le folosim pentru a ne alege slujbele, prietenii – și da, partenerii de viață. Cercetările arată că valorile pe care le avem rămân destul de stabile după ce ajungem la maturitate, prin urmare a ști ce prețuiește un potențial partener este o informație deosebit de importantă despre el. Experții sunt de acord și oferă următorul sfat: îți va fi mult mai bine pe parcursul vieții alături de cineva care îți susține valorile fundamentale.

Warren Barris, 86 de ani, exprimă foarte clar acest lucru:

> Cel mai important este să înțelegi valorile celeilalte persoane pentru a vedea dacă se înrudesc în mod rezonabil cu ale tale. Ce o preocupă? Ce crede despre lume? *Ce contează pentru ea*?

„Ce contează pentru ea?” Aceasta este întrebarea la care trebuie să se răspundă atunci când vine vorba despre valori – iar experții te îndeamnă să faci acest lucru cât mai devreme posibil în cadrul relației. Bob May compară cercetarea valorilor cu o formă de „verificare a trecutului”:

> Să aveți valori similare. Petrece cu persoana respectivă suficient timp pentru a o cunoaște cu adevărat. Cred că, într-un fel, trebuie să îi verifici trecutul. Nu o verificare ca la poliție. Mă refer la a afla

cine este această persoană, de unde vine. Nu îți baza deciziile în privința cuiva pe atracția fizică, deoarece ea dispare încet-încet, pe măsură ce trec anii. Trebuie să găsești ceva mai substanțial și mai profund – convingerile tale, valorile, importanța creșterii copiilor, genul acesta de lucruri – pentru a avea o căsnicie într-adevăr bună.

Experții care s-au identificat ca având în comun aceleași valori fundamentale cu partenerii lor au spus că dețin un avantaj important: au mai puține certuri serioase. Ron Mason, 80 de ani, îți va spune că nu este cel mai analitic om din lume. A avut o carieră de ofițer în marină, inclusiv o misiune în Vietnam, și recunoaște că stilul său de comunicare poate să revină uneori la modul în care vorbea cu marinarii care trebuiau să îi asculte ordinele. Dorea să evite apariția problemelor pe parcursul vieții sale de bărbat căsătorit, așa că ceea ce a făcut – și pentru care este recunoscător de mai bine de cincizeci de ani – a fost să își optimizeze șansele de a-și găsi o parteneră cu aceleași valori:

Astfel poți să previi multe probleme. Ar trebui să te apuci de treabă de la început. Înainte să faci alegerea, trebuie să afli dacă trecutul său și modul de a privi lucrurile sunt în concordanță cu părerea ta despre cum ar trebui să meargă lucrurile. Dacă aveți însă chiar de la început personalități și idei divergente despre ce este corect și ce este greșit, despre ce vreți să faceți și ce nu vreți să faceți, ei bine, păi, atunci acest lucru nu se va îmbunătăți. Va fi din ce în ce mai rău. De aceea ne înțelegem noi! Pentru că valorile noastre au fost în concordanță, am fost de la început compatibili. Acum suntem căsătoriți de cincizeci de ani. Și încă ne merge foarte bine.

Pe de altă parte, experții spun că incompatibilitatea între valori este o amenințare serioasă la adresa unei căsnicii pe termen lung. Darren Freeman, 73 de ani, a folosit un mod de exprimare ce evidențiază problema de bază:

Nu este numai faptul că aveți conflicte legate de ceea ce vi se pare important sau de punctele voastre de vedere. Este mai mult decât

atât. Unii oameni au suflete diametral opuse, atât de diferite încât nu fac decât să se certe și să se contrazică tot timpul deoarece vor mereu să se îndrepte într-o altă direcție.

„Suflete diametral opuse" – este o expresie extrem de sugestivă ce rezumă experiența acelor experți care s-au trezit într-o căsnicie în care valorile fundamentale nu le erau împărtășite. La acest nivel, contrastele pur și simplu nu merg bine împreună.

Experții sunt deopotrivă serioși și unanimi în privința acestei lecții, fiind dispuși să afirme cu tărie: gândește-te de două ori (sau de mai multe ori) înainte să intri într-o relație cu cineva care nu îți împărtășește valorile fundamentale. Cred că șansele de succes într-o astfel de uniune sunt minuscule. Personalitățile pot fi complementare. Interesele diferite pot să condimenteze o relație, făcându-vă amândurora cunoștință cu informații și activități pe care poate nu le-ați fi încercat niciodată. Însă o incompatibilitate a valorilor de bază, ne avertizează ei, este un lucru căruia o căsnicie nu-i poate supraviețui cu ușurință.

Discuția despre valori

Cum stabilești dacă valorile voastre de bază sunt în concordanță? Experții spun că nu există decât o singură modalitate. Ar putea să pară ciudat sau jenant, dar trebuie să stabiliți amândoi un moment sau mai multe momente și să aveți o discuție foarte explicită despre valori. Este ceva ce trebuie să faceți atât înainte de a vă implica în relație, cât și pe parcursul căsniciei – o lecție pe care am învățat-o de la Derek Gavin, 71 de ani.

Derek știe ce înseamnă tragedia în familie. Avea o căsnicie fericită și o fetiță atunci când prima lui soție a fost diagnosticată cu o boală letală. După o luptă de doi ani, a rămas văduv la 40 de ani. S-a căsătorit din nou atunci când fiica lui avea 9 ani și are o a doua căsnicie fericită de cincisprezece ani. Mi-a spus că pierderea primei lui iubiri l-a făcut să o prețuiască pe a doua și mai mult, deoarece acum își dă seama cât de fragilă poate fi viața. Reflectând la cele două căsnicii reușite, chestiunea

ajungerii la o înțelegere clară a valorilor a reprezentat piatra de temelie a sfatului său. Fiorul dragostei de la început, precizează el, îi împiedică pe oameni să își cerceteze unul altuia valorile – și asta este o greșeală.

> Compatibilitatea sistemelor de valori este un lucru despre care cred că e cu adevărat important. Aceasta este una dintre greșelile pe care le fac oamenii atunci când se căsătoresc. Trebuie să se asigure că înțeleg valorile și așteptările persoanei cu care se gândesc să se căsătorească. Aud tineri care nu au căsnicii reușite plângându-se: „Doamne, de-aș fi știut asta înainte să mă căsătoresc...". Numai că nu există niciun motiv pentru care să nu fi putut afla aceste lucruri! Pregătirea serioasă din punctul de vedere al cercetării sistemului de valori al potențialului partener, adesea nu este apreciată de tineri întrucât se simt prea îndrăgostiți. Nu vor să pună în pericol sentimentul acela al dragostei nebune studiindu-și prea amănunțit sistemele de valori.

Derek, care s-a gândit atât de mult la concordanța dintre valori într-o căsnicie reușită, a învățat această lecție prin creșterea copiilor. A văzut din proprie experiență cum pot intra în conflict valorile:

> Dă-mi voie să-ți spun cum am aflat. Atunci când m-am însurat cu a doua soție, amândoi eram văduvi și amândoi aveam fete de 9 ani. Așa că am intrat în această căsnicie atunci când copiii tocmai se pregăteau de acea minunată perioadă a adolescenței.
>
> Și am avut mult de furcă în primii cinci ani ai căsniciei noastre. Amândoi copiii erau singuri la părinți și răsfățați – mai ales fiica mea, a cărei mamă a fost foarte bolnavă în ultimii doi ani înainte să moară. Bineînțeles că a suferit de problema „Săraca de mine; mama mea e bolnavă". Toată lumea a răsfățat-o mult – inclusiv eu, tatăl ei. Și această perioadă a fost urmată aproape imediat de încercarea de a stăpâni rebeliunea adolescenței – ei bine, am avut mult de muncă în primii ani.

Reacţia mea la acea perioadă de tranziţie a tinerelor a fost foarte diferită de cea a soţiei mele, ceea ce a avut ca rezultat câteva probleme majore din punctul de vedere al disciplinei, restricţiilor, sfaturilor și lucrurilor de acest gen. Eu am avut multe de învățat și a durat ceva timp până să învăţ ceea ce trebuia să învăţ. Am abordat amândoi toată trecerea aceasta prin adolescenţă complet diferit. Acum râdem, dar atunci când treceam prin acea situaţie – uau!

Soluția, potrivit lui Derek, a fost o analiză serioasă a valorilor lor:

Odată ce am discutat despre valorile noastre, am învățat să apreciez atât abilitățile de părinte de care dă dovadă soţia mea în relaţia cu fetele cât și propriile mele abilităţi. Este valabil pentru orice chestiune: atunci când înţelegi și apreciezi valorile partenerului, iar valorile tale se schimbă poate sau ajung pe aceeași lungime de undă cu ale acestuia, este un lucru foarte sănătos, să știi. Puteţi ajunge să aveţi un set de valori combinate. Însă trebuie să vorbiţi despre valorile voastre și cu cât mai devreme, cu atât mai bine.

În momentul în care analizezi valorile pentru a decide dacă o persoană este potrivită pentru tine, cum ar trebui să abordezi această sarcină? Valorile pot să varieze mult, de la modul cum îţi petreci timpul liber până la modul cum îţi creşti copiii, așa că tu și partenerul tău trebuie să decideţi împreună despre ce valori fundamentale trebuie să discutaţi. Pentru a începe, iată trei teme sugerate de experţi și cum să deschizi discuția:

- *Valori legate de copii*. Ce fel de obiective ai pentru copiii tăi? Cel mai important este ceea ce realizează ei sau obiectivul tău este doar să creşti un copil fericit? Din punct de vedere al educaţiei, este mai important pentru tine ca ei să fie bine-crescuţi și respectuoși sau să li se dea libertate și posibilitatea de a face greșeli?

- *Valori legate de bani*. De câți bani este nevoie pentru a trăi o viață bună? Urmărești să ai un stil de viață confortabil, specific clasei de mijloc, sau ceva mai mult? Este mai important să ai timp decât să ai bani, altfel spus, ești dispus să ai mai puțin pentru a munci mai puțin?
- *Valori legate de religie*. Cât de importantă este religia pentru tine? Dacă aveți religii diferite (sau unul dintre voi este religios și celălalt nu), în ce religie vor fi crescuți copiii voștri? Cum vei face față faptului că rudele se opun dacă te căsătorești cu o persoană de altă religie?

Poți și ar trebui să abordezi și alte aspecte care sunt importante pentru amândoi. Luați loc, priviți-vă în ochi și analizați în amănunt ceea ce prețuiți cu adevărat în viață. Dacă aveți nevoie de ajutor, unii experți au recomandat să vă notați valorile și să le comparați. Un cuplu a ales ceea ce consideră a fi cele mai importante elemente în căsnicie – pentru cei doi soți, acestea au inclus banii, copiii, cariera, religia, prietenii și relațiile sexuale – și fiecare a notat câte o valoare pentru fiecare aspect. Acest exercițiu a dus la o discuție serioasă despre diferențele de valori. Dacă vă blocați, o căutare pe internet după criteriul „clarificarea valorilor" vă va conduce la exerciții pe care să le puteți folosi și liste de valori pe care să le puteți discuta. În cel mai rău caz, măcar veți avea o discuție interesantă, însă ar putea duce și la o decizie mai bună în privința viitorului pe care îl are sau nu relația.

Printre experți există unanimitate: *Vei avea șansa la o căsnicie mai bună dacă partenerul tău prețuiește aceleași lucruri în viață pe care le prețuiești și tu*. De fapt, asemănările fundamentale rezolvă atât de multe lucruri într-o căsnicie încât probabil nici nu îți vei da seama. Atunci când tu și partenerul tău vedeți lumea cam în același fel, căsnicia pare adesea să curgă armonios și calm.

Grant Hamlin, 67 de ani, m-a ajutat să înțeleg acest mesaj. Grant este un cântăreț de jazz de mare succes care emană un aer „cool". Vorbește

tot ca un cântăreț de jazz și a folosit o expresie care surprinde exact mesajul experților:

> Pentru a evita conflictele serioase, primul lucru de care ai cu siguranță nevoie este să fiți amândoi pe aceeași lungime de undă. În sensul de a avea aceeași poziție. Cunosc o mulțime de oameni care au interese diferite și pot să rămână împreună, însă eu revin la ceea ce am spus, și anume că între anumite valori și principii trebuie să existe o similitudine. Pe aceeași lungime de undă înseamnă ca cineva să îți împărtășească cu adevărat concepția despre viață și obiectivele pe termen lung. S-ar putea să ajungeți acolo pe căi diferite, dar aveți amândoi viziunea locului în care vreți să ajungeți și a modului în care vreți să vă planificați cursul vieții împreună.

După cum spune Grant, să fiți „pe aceeași lungime de undă" nu înseamnă că sunteți exact la fel, însă așa cum o partitură de jazz integrează perfect diferite instrumente, și voi sunteți orientați către același obiectiv – compunerea unei vieți melodioase și armonioase împreună. Mulți vârstnici mi-au spus că dacă valorile voastre se află în concordanță, tu și partenerul tău sunteți în ton unul cu celălalt – pe aceeași lungime de undă. Însă dacă nu există armonie, spun ei, vei avea probabil necazuri serioase.

LECȚIA PATRU

Te căsătorești cu o familie

În general se crede că atunci când cuplurile se căsătoresc, soții creează o unitate independentă, neafectată de legăturile cu familia extinsă. Credem că ce se întâmplă în prezent e diferit de ce se întâmpla în trecut, în culturile tradiționale, când rudele aveau pretenții mari de la cuplul căsătorit (gândește-te la romanele lui Jane Austen și apoi derulează-ți repede în minte filme precum *My Big Fat Greek Wedding – Nuntă à la grec*). S-a scris mult despre familia izolată, care a fost eliberată de povara obligațiilor față de rude prin mobilitatea geografică și reguli mai lejere de responsabilitate familială.

Nu te grăbi – legăturile rămân. Studiile arată că majoritatea oamenilor sunt prinși în rețeaua relațiilor apropiate cu familia extinsă pe tot parcursul vieții. Mamele, tații, frații și surorile, precum și alte rude formează nucleul grupului nostru social, după cum îl numesc sociologii, care ne înconjoară pe tot parcursul vieții. Iată cea mai bună dovadă: atunci când dau de greu, majoritatea oamenilor apelează direct la familiile lor pentru a beneficia de sprijin emoțional și material, pe care prietenii sau cunoștințele nu pot sau nu vor să îl ofere. Pe scurt, cercetările ne arată că rămânem legați de familiile din care provenim mult timp după căsătorie.

Experții sunt de acord. Mulți au exprimat această lecție în cuvinte aproape identice:

Nu te căsătorești doar cu o persoană; te căsătorești cu familia ei.

Prin asta vor să spună că rudele partenerului tău vor fi pe tot parcursul vieții un ingredient din rețeta vieții tale de persoană căsătorită. Prin urmare, o parte esențială în procesul creșterii șanselor este să iei în considerare familia potențialului partener înainte să te implici serios în relație. Este cea mai bună modalitate de a evita problemele serioase cu socrii, care pot să șubrezească o căsnicie.

Însă, majoritatea oamenilor nu se gândesc prea mult la socri în perioada în care ies la întâlniri. Ne petrecem timpul analizând interacţiunile dintre noi şi ne concentrăm pe sentimente, dorinţe şi conflicte personale. Însă odată ce vă căsătoriţi, fiecare partener aduce în căsnicie o serie de membri ai familiei de diferite tipuri şi care pot fi ciudaţi sau dificili. Spre deosebire de partenerul tău – pe care l-ai ales din proprie voinţă (presupun) –, relaţiile cu socrii nu ţin neapărat de noi. Şi aceasta este esenţa problemei: n-avem de ales în privinţa socrilor. Dacă ne plac, cu atât mai bine. Dacă nu ne plac, putem rămâne prinşi într-o luptă pe viaţă pentru a minimiza conflictele şi pentru a aplana dezamăgirile.

În capitolul 3, îţi voi împărtăşi sfatul experţilor pentru a şti cum să creezi cea mai bună relaţie posibilă cu socrii după ce te căsătoreşti. O alegere atentă a partenerului poate să ajute însă la prevenirea apariţiei acestor probleme – sau cel puţin să te pregătească pentru ele. Mi-au spus că alegerea înţeleaptă a socrilor sporeşte cu mult şansele de reuşită în căsnicie. Cei care au procedat astfel au povestit despre relaţii calde, care au întărit legătura dintre soţi. Ann Price, 86 de ani, a fost reprezentativă pentru aceşti vârstnici:

> Am avut noroc să intru în familia soţului meu. A avut o mamă minunată. Vreau să spun că era mai mult ca o mamă decât ca o soacră. Şi-a tratat nurorile ca pe propriile ei fiice. Dacă poţi să ai acest gen de relaţie cu socrii tăi, atunci eşti foarte, foarte norocos.

Dacă însă nu te afli în această situaţie norocoasă, este important să ştii asta cât mai devreme. Experţii avertizează că dacă există aspecte negative serioase, *să nu le ignori*, deoarece unirea a două familii poate fi şi mai dificilă decât unirea a doi oameni într-o căsnicie. Cindy Barber, 72 de ani, a exprimat succint această problemă fundamentală:

> Între două familii pot exista diferenţe majore care să te solicite. Dar toată lumea se confruntă cu ele. Ştii, mi-am dat seama în urmă cu mult timp că singurul necaz cu socrii este acela că *ei nu sunt tu*. Nu au trecutul pe care îl ai tu. De asta este mai uşor să ai de-a face cu

propria familie, deoarece știi la ce să te aștepți. Numai că păcatul cel mai mare al socrilor tăi este că nu sunt tu și nu sunt familia ta.

Darren Freeman a fost căsătorit de două ori și în ambele cazuri a avut relații complicate cu socrii. El a lămurit lucrurile în ceea ce privește provocarea cu care ne confruntăm cu toții în abordarea acestui potențial câmp minat:

Nu poți să scapi de relațiile cu socrii. Trebuie să decizi aspecte precum la cine mergeți de Ziua Recunoștinței, cum abordezi relațiile dintre nepoți și bunici și așa mai departe. Nu există un manual despre cum să combini experiențele de familie a doi oameni și să vii cu o soluție pentru a nu fi pus în umbră de părinții partenerului. Nu cred că Windows a lansat până acum vreun program despre cum să îți trăiești viața alături de socri!

Oamenii de știință sunt de acord. Studiile efectuate pe tinerii căsătoriți dezvăluie faptul că satisfacția în relațiile cu socrii este corelată puternic cu fericirea conjugală – și este deosebită atunci când partenerul simte că i-a fost acordat „statutul de membru al grupului" în familia partenerului. Există și o răsplată clară; cuplurile aflate în relații bune cu socrii primesc mai mult sprijin financiar și ajutor în îngrijirea copilului. Invers, căsniciile în care relațiile cu socrii sunt incompatibile au șanse mai mici de reușită pe termen lung. Fără discuție: relațiile cu socrii contează într-o mare măsură.

Laura Klein, 73 de ani, nu și-a dat seama ce dificultăți va avea cu familia soțului ei. A rezistat și a făcut tot posibilul în relație, dar își dorește să fi fost mai atentă înainte de căsătorie:

Cred că după ce te căsătorești trebuie să fii hotărât să faci treaba să meargă. Spun asta deoarece am aflat o mulțime de lucruri pe care nu le știam, iar el a aflat multe lucruri despre familia mea pe care nu le știa. Aud mereu oamenii spunând: „Păi, mă mărit cu el, nu cu familia lui". Cât de neadevărat este. Te căsătorești cu familia. Trebuie să interacționezi cu familia lui, dar să îți protejezi propria

familie. Nu este posibil să avem o căsnicie reușită fără să ne înțelegem cu familia extinsă. Chiar și după ani de zile în care fuseserăm împreună, tot nu mi-am dat seama de asta până când nu m-am căsătorit.

Unii experți au o poziție fermă în această problemă, recomandând că dacă relația ta cu familia partenerului este extrem de dificilă, nu ar trebui să avansezi cu relația. Această părere ar putea părea extremă, dar sarcina mea este să îți transmit mesajul lor – sarcina ta este să decizi dacă îl asculți sau nu. Unii experți au luat exact această decizie și s-au îndepărtat de un partener atunci când s-au confruntat cu opoziția familiei lui și cu relații disfuncționale. Alții, ale căror căsnicii s-au destrămat, au legat despărțirea în mare parte de faptul că socrii nu i-au acceptat.

William Schultz, 68 de ani, este unul dintre cei care au rezistat, dar sfătuiește cuplurile aflate la început de drum să analizeze cu atenție situația din familie și să se gândească dacă merită. Sfatul lui ar putea părea dur, dar a fost repetat în aceiași termeni sau chiar mai fermi de către mulți experți. Socrii tăi pot face din căsnicia ta un succes deplin sau un eșec total. După cum a descris William situația:

Uite cum stau lucrurile. Dacă tu și viitorul partener vă vizitați unul altuia familiile și una dintre familii este clar împotriva alegerii copilului lor, poți să te căsătorești în aceste condiții, nicio problemă, dar dacă viitorii socri nu îl plac pe ales, îl vor ataca întruna și în cele din urmă, în afara cazului în care persoana respectivă este extrem de puternică, familia va câștiga.

Acest lucru poate să ducă la divorț, poate să ducă la izolarea familiei voastre, poate să provoace o suferință nespus de mare. Cei din familia soției mele practic mi-au spus: „Hei, nu ne place de tine”. Știu că eram foarte încântat atunci când socrul meu îmi spunea că sunt un vagabond – îmi pare rău, sunt sarcastic, dar așa stăteau lucrurile. Nu a fost o situație bună. De fapt, cu o săptămână

înainte de nuntă au încercat să o silească pe soția mea să anuleze totul.

Ambii parteneri trebuie să înțeleagă că nu sunt singuri în ecuație. Preiau tot arborele genealogic. Fii foarte atent la familie, în cadrul acelor prime întâlniri, la interacțiunile din cadrul ei și la modul cum se comportă membrii săi. Fiind în cunoștință de cauză, viitorul partener poate să decidă dacă se retrage sau nu. Înclin să spun că dacă lucrurile acestea stau destul de prost, este mai bine să te retragi decât să te implici și să speri că se vor îmbunătăți. Este ca și cum ai escalada vârful Pikes, extrem de dificil, și nu sunt sigur dacă merită efortul.

Unitatea de măsură este prezentă aici în expresia „destul de prost", deoarece mulți experți (după cum vom vedea în capitolul 3) au avut relații nu foarte strălucite cu socrii, dar prin multă muncă și răbdare le-au făcut tolerabile. Alți vârstnici, susținuți de partener, au rezolvat relațiile neplăcute cu familia fugind de ea; alegerea de a locui departe de familie s-a dovedit a fi supapa de siguranță care a redus neplăcerile. Ar trebui să te ferești, potrivit experților, de combinația dintre niște viitori socri extrem de toxici și un partener foarte legat de ei. Experții nu iau decizia în locul tău, însă te avertizează că o greșeală deosebit de gravă în alegerea unui partener este să nu ții cont de părinții lui, viitorii tăi socri.

LECȚIA CINCI

Trei semnale de avertizare

Alegerea unui partener de viață pare o sarcină extrem de complexă. Ne luptăm cu incertitudinea, încercând să anticipăm niște efecte ce pot fi resimțite toată viața în funcție de niște date în mod inevitabil insuficiente. Nu putem prezice cu exactitate ce vom simți pentru cineva peste un an, ca să nu mai vorbim peste cincizeci de ani. Și cu siguranță nu putem anticipa fiecare eveniment care va apărea pentru a pune în dificultate legătura dintre noi și partenerii noștri. Experții s-au pronunțat deja: când vine vorba să te hotărăști asupra unui partener de viață, nu știi niciodată sigur dacă ai făcut alegerea potrivită.

Aceste realități ar putea să te facă să îți pui mâinile în cap de disperare deoarece nu găsești îndrumări pentru a alege corect. Din fericire, însă, câteodată lucrurile sunt de fapt *mai puțin* complicate decât par. Să luăm ca exemplu obiceiurile legate de sănătate. Gama amețitoare de studii ce apar în presă – care se contrazic câteodată – face ca deciziile bune legate de sănătate să pară imposibile. De fapt, însă, oamenii de știință *pot* să îți spună că există anumite lucruri – cum ar fi fumatul, obezitatea sau consumul de heroină – care sunt în mod evident alegeri îngrozitoare. Poți să fii derutat în fața suplimentelor, a dietelor la modă și a programelor noi de fitness, dar anumite obiceiuri legate de sănătate sunt fără echivoc atât de nocive încât recurgerea la ele reprezintă în mod clar o opțiune greșită. Ai putea alege să le încerci, dar nu te poți amăgi să crezi că iei o decizie bună.

Potrivit experților, același lucru este valabil și pentru căsnicie. M-au convins că foarte multe suferințe conjugale pot fi evitate dacă oamenii ar ține cont de trei semnale de avertizare. Experții consideră că aceste trei semnale sunt atât de clare încât este o greșeală uriașă să continui relația dacă vreunul dintre ele este prezent. Au văzut destule decizii anapoda pentru a mai crede că doar puțini oameni intră în căsnicie cu

totul ignoranți în fața acestor semnale de avertizare. Jeanette Newman, 66 de ani, a spus simplu:

> Atunci când observi semnalele de avertizare, ar fi bine să le dai atenție. Te scutești de multe necazuri în felul ăsta. Mai devreme sau mai târziu, partenerul sau partenera își va arăta adevăratul chip. Mulți oameni fac această greșeală, spunând: „Păi, nu am știut". O, ba da, ai știut! Ai văzut cu siguranță semnalele. Dar nu te-ai gândit decât că sunteți îndrăgostiți și că îți poți asuma riscul. Dar ascultă, aceasta este persoana pe care ai acceptat-o în viața ta și ți-ai spus că poți să ai încredere în ea. Prin urmare, dă dovadă de inteligență înainte să te înhami la o căsnicie alături de o asemenea persoană, deoarece o parte din tine știe că este o greșeală. Da, știi.

Fetele mele sunt mari iubitoare ale filmelor de groază cu fantome și case bântuite. Un lucru mă uimește mereu atunci când le vizionez împreună cu ele. Prima oară când o voce fără trup mi-ar șopti răgușit la ureche: „Ieși aaaafarăăăăăă!", aș zbughi-o de acolo înainte să apuci să faci vreo mișcare. Numai că protagoniștii adolescenți ghinioniști sau familia năucită decid să rămână, în timp ce răzbunarea fantomelor pogoară asupra lor. Asta vor să spună experții – unele comportamente îți spun să *ieși* dintr-o relație. Cu toate acestea, prea mulți oameni ignoră semnele clare, se căsătoresc și trec printr-o perioadă îngrozitoare (sau rămân chiar o viață întreagă în căsnicia respectivă), suferind consecințele acelei decizii dezastruoase.

Pe măsură ce citești lecția de față, te-ai putea întreba: „Experții spun de fapt ceva evident?". La care eu răspund: aceste idei nu pot fi chiar atât de evidente, din moment ce mii de oameni iau în fiecare an o decizie proastă în privința persoanei cu care se căsătoresc. Speranța mea este că auzind despre aceste semnale de avertizare deseori ignorate de la 700 de oameni cu o experiență enormă în căsnicie și în afara ei, cel puțin unii cititori ar putea fi convinși să evite o mare greșeală; iar cei care vă aflați deja în relații serioase, fiți atenți: aceste

semnale de avertizare sunt valabile și pentru voi. Ele reprezintă un bun instrument de diagnosticare pentru a decide dacă este nevoie de o remediere sau de o strategie de ieșire. S-ar putea să faceți însă tot o alegere greșită, chiar și după ani întregi de căsnicie.

Semnalul de avertizare nr. 1: Nimănui nu îi place de partenerul tău

Este un scenariu obișnuit. O femeie – să îi zicem Beth – întâlnește un bărbat, Jim, și este puternic atrasă de el. Încep să se întâlnească și în curând ea își petrece tot timpul liber împreună cu el. Îi face cunoștință lui Jim cu prietenii ei, el se uită la televizor cu Beth și colegii ei de apartament, iar după câteva luni, ea face pasul de a-l invita acasă la părinții ei de Ziua Recunoștinței. Beth (care a trecut prin câteva relații și ar vrea foarte mult să se așeze la casa ei) simte că l-a găsit în sfârșit pe cel care i se potrivește. Se apropie de 30 de ani – nu i-a venit oare vremea?

Un singur nor întunecă orizontul limpede: Beth este conștientă de o anumită reținere din partea prietenilor și a familiei. Bineînțeles, nimeni nu îi spune nimic în mod direct, pentru că nu se face așa ceva. Însă atunci când s-a dus din nou acasă de Crăciun, a avut o discuție mai pe ocolite cu tatăl ei, în care el a întrebat în treacăt dacă Jim fusese supărat în timpul vizitei de Ziua Recunoștinței sau așa este el mereu prost dispus? Mama ei, pierzându-și tactul obișnuit, s-a întrebat cu voce tare dacă Jim mai are și alte interese în afară de fotbal fantasy și bursa de valori.

Situația devine și mai clară atunci când Beth și prietenele ei se întâlnesc într-un bar într-o vineri seară ca să se relaxeze. După un pahar sau două, Beth îl tot laudă pe Jim, dar nimeni nu pare dispus să continue subiectul, iar ea rămâne uimită și rănită. Ulterior, în timp ce se îndreaptă către metrou, cea mai apropiată prietenă a ei (după ce și-a făcut curaj) riscă și face următoarea remarcă: „Beth, îmi cer scuze dinainte pentru că îți spun asta și trebuie să îmi promiți că n-o să mă urăști, dar atunci când am stat împreună cu toții, ni s-a părut că Jim e cam răutăcios cu tine. Bănuiesc că vroia să fie amuzant, dar era mai

degrabă sarcastic. Iar data trecută, când ai întârziat câteva minute la întâlnire, s-a enervat şi nu i-a trecut nici după ce ţi-ai cerut scuze. Nu este numai părerea mea – toată lumea crede la fel".

Beth este uluită. Dar ce face? O reacţie ar fi supărarea defensivă. Prietenele nu înţeleg; sunt geloase pe relaţia ei; trebuie doar să îl cunoască mai bine pe Jim. Este cea mai bună şansă a ei la fericire, aşa că de ce nu pot să fie şi ele fericite pentru ea? Pe măsură ce aceste sentimente se acumulează, s-ar putea ca Beth să îşi transfere din ce în ce mai mult atenţia şi timpul liber către Jim, ceea ce o îndeamnă să se implice serios în relaţie.

Sau ar putea să le asculte pe prietene. Să asculte serios şi receptiv părerile lor, acceptând că vin din dragoste şi grijă pentru ea. Ar putea să efectueze un exerciţiu de gândire, întrebându-se: Şi dacă au dreptate? Pentru că exact asta ne sfătuiesc experţii: ascultă cu atenţie avertizările prietenilor şi familiei cu privire la potenţialul partener. S-ar putea ca până la urmă să le respingi părerile negative, dar merită să le iei foarte în serios. Şi asta deoarece potrivit experţilor, *dacă nimănui nu îi place de partenerul tău, atunci acesta este un semnal de avertizare foarte serios.*

Marian Lawson, 68 de ani, te avertizează să eviţi tentaţia de a ignora părerile celorlalţi cu privire la relaţie:

> Sora mea mi-a spus că fac o greşeală. Prietena mea cea mai bună mi-a spus că ar trebui să aştept. Însă eu nu le-am ascultat. A existat o avertizare de care ar fi trebuit să ţin seama şi nu am ţinut. Ştii, este greu să vezi aceste semne atunci când te îndrăgosteşti de cineva. Poţi să te uiţi cu atenţie, dar nu sunt sigură că le vei vedea cu adevărat când eşti în acea stare. Aşadar, vezi ce părere au prietenii şi familia; m-ar fi scutit de ani întregi de suferinţă. Mergi la o persoană care dă dovadă de înţelegere faţă de amândoi şi vezi dacă te poate ajuta să-ţi dai seama ce se întâmplă de fapt.

În Statele Unite ne-am îndepărtat de mult timp de aprobarea formală a familiei cu privire la partener (deşi anumite grupuri etnice mai practică şi acum acest obicei). Cei mai mulţi dintre noi suntem lăsaţi să

găsim singuri soluția la dilema legată de partenerul potrivit, folosindune adesea de experiența noastră limitată și de cultura populară ca de un îndrumător. În absența peţitoarelor și a căsătoriilor aranjate, poți să te protejezi solicitând mereu părerea familiei și prietenilor. S-ar putea ca o persoană să nu se înțeleagă bine cu partenerul tău, dar dacă dovezile se tot adună, experții spun: ia în serios părerile negative. Dacă alții nu sunt de acord din cauza prejudecăților (din motive rasiale, de exemplu), poți să nu iei în seamă asemenea prejudecăți, însă experții afirmă că este o greșeală să ignori îngrijorările persistente ale oamenilor în care ai încredere și care îți spun că partenerul tău nu se poartă frumos cu tine, te face nefericit sau nu este potrivit pentru tine. Ascultă cu atenție și în cazul în care continui relația, cel puțin faci acest lucru avertizat fiind.

Semnalul de avertizare nr. 2: Furie explozivă și disproporționată

În cadrul Proiectului Sfaturi pentru Căsnicie am avut plăcerea să stau de vorbă cu o serie de cupluri care sunt fericite în căsnicie de mai bine de șaizeci de ani. Uneori evitam să închei discuția cu cei doi soți deoarece era ca și cum m-aș fi relaxat într-un fotoliu confortabil, lângă o fereastră însorită. Am trecut însă și prin experiența în care am stat neliniștit pe marginea unui scaun în timp ce cineva îmi povestea despre experiențele chinuitoare dintr-o căsnicie care o luase pe o cale greșită, fie dintr-odată, fie treptat. Unii dintre acești supraviețuitori au descoperit împlinirea (și siguranța) într-o a doua căsnicie, pe când alții nu au mai redobândit niciodată încrederea de a mai intra într-o relație.

Atunci când le-am cerut sfaturi despre căsnicie, am observat o idee comună în recomandările lor pentru tineri. Multe persoane pentru care căsnicia s-a dovedit a fi un fiasco au povestit despre același semnal de avertizare și îi îndeamnă pe tineri să îl ia foarte în serios: *furie explozivă și disproporționată în perioada dinaintea căsătoriei*.

Bineînțeles că toată lumea se înfurie din când în când. Te înfurii fie din cauză că ți-ai lovit degetul mare cu ciocanul, fie pentru că cineva a intrat în fața ta la coadă. Experții se referă însă la o altfel de furie. Îți spun să te ferești de persoana cu un temperament furios care pare să se

„enerveze din nimic” și în special a cărei furie este exagerată raportată la situație. Mai mult, te avertizează că, de cele mai multe ori, aceste izbucniri nu se vor îndrepta împotriva ta înainte de căsătorie. Experții spun că asemenea persoane se străduiesc, cât timp fac curte, să își țină sub control furia față de persoana pe care încearcă să o impresioneze. Prin urmare, trebuie să analizezi cu atenție cum reacționează la situații frustrante și la alți oameni.

Charlene Carlson, 76 de ani, a scăpat ca prin urechile acului din relația cu un bărbat de care se atașase serios. După cum mi-a povestit:

> Aveam un iubit, eram în oraș cu el, la metrou, și am pierdut trenul pentru că ne aflam pe partea cealaltă a platformei. Urcam scările, iar el a scos un pumn de monede din buzunar și le-a aruncat pe toate pe jos și a spus niște lucruri îngrozitoare, întrucât era foarte furios din cauză că pierdusem trenul. Și atunci când s-a întâmplat asta, m-am uitat la acea persoană și mi-am zis: „Nu vreau să îmi petrec viața cu un asemenea om”. A fost vorba doar de un moment, dar, foarte grăitor. Îți poți da seama ce fel de persoană este dacă pierdeți avionul, dacă vi se rătăcesc bagajele, dacă rămâneți pe afară într-o zi ploioasă sau ceva de genul acesta. În asemenea situații stresante, dacă va face scandal sau va arunca cu lucruri, întreabă-te dacă vrei să îți petreci viața cu un om care reacționează în felul ăsta.

Experții au atras atenția asupra faptului că ar trebui să te pună pe gânduri furia îndreptată către alte persoane, deoarece, mai mult ca sigur, chiar tu vei deveni ținta unor manifestări similare mai târziu (chiar dacă acest lucru nu este evident la începutul relației). Beverly Elliot, 69 de ani, a avut o primă căsnicie nefericită, care a durat trei ani. Ar fi evitat această greșeală dacă ar fi luat mai în serios dovezile despre manifestările de furie la locul de muncă:

> Știi, cred că trebuie să fii atent la particularitățile comportamentale. Dacă cuiva nu îi place niciun loc de muncă, dacă nu se înțelege niciodată cu angajatorul – acestea ar fi trebuit să fie

niște semnale de avertizare pentru mine că aveam de-a face cu un om care nu funcţiona bine în relaţia cu ceilalţi şi trecea de la o extremă la alta. Se enerva mereu pe cineva de la serviciu, aşa că îşi tot pierdea slujbele. Din cauza furiei nu putea niciodată să fie fericit într-un colectiv. Asta ar fi trebuit să îmi dea de gândit.

Nu numai femeile sunt cele care îşi doresc să fi anticipat pericolul furiei explozive şi să fugă în direcţia opusă. Derek Cross, 77 de ani, a trecut prin această situaţie cu soţia lui, Sally. Deşi cuplul a rămas căsătorit timp de cincizeci de ani, în mare măsură din cauza credinţei religioase puternice, el are şi acum îndoieli că decizia de a se căsători cu ea a fost una corectă. Iată ce mi-a povestit:

Nu te grăbi să te căsătoreşti. Am fost logodiţi şase luni. Dacă aş fi cunoscut-o de mai mult timp, cred că aş fi anulat nunta, pentru că Sally se enerva prea uşor. Asta m-a deranjat. Dacă nu intervine furia, poţi să rezolvi orice. Ar fi trebuit să îmi dau seama că furia ei era iraţională şi incontrolabilă.

Mi-a spus cu o voce încărcată de emoţie:

Câteodată nu puteam să fac nimic altceva decât să plec. Să mă urc în maşină şi să plec. În primul an de căsnicie, îmi aduc aminte de un moment când, în toiul iernii, plângeam atât de tare încât n-am mai putut să conduc şi am tras pe dreapta. Mă întrebam cum de puteam fi atât de fericiţi în cea mai mare parte a timpului şi apoi, la câteva săptămâni, să ne certăm în halul ăsta? Se ducea totul de râpă. Eu nu suport certurile, nici cu soţia mea, nici cu altcineva. Pentru mine o ceartă înseamnă violenţă, iar eu sunt un tip paşnic.

Soţia mea nu are această calitate. Explodează ca o bombă. Nu a avut niciun pic de răbdare cu copiii sau cu mine. Ar fi trebuit să dau atenţie acestui fapt mai devreme, deoarece sunt sigur că au existat semne. Din păcate, însă, nu am făcut-o.

Căsătoria cu o persoană care are un temperament furios face ca relația să aibă puține șanse. În ficțiune sau în filme, o asemenea persoană poate să pară atrăgătoare, într-un mod periculos (gândește-te la Heathcliff din *La răscruce de vânturi*), dar din experiența îndelungată a experților, furia care nu poate fi explicată sau controlată – fie îndreptată împotriva altor oameni sau chiar împotriva unor obiecte – este un semnal de avertizare care nu trebuie ignorat.

Semnalul de avertizare nr. 3: Partenerul tău nu își poate controla consumul de alcool

Ar putea să pară o altă chestiune evidentă: Cine, te-ai putea întreba, intră într-o căsnicie alături de un om care are o problemă evidentă cu băutura? Sunt sigur că știi deja răspunsul. Foarte mulți oameni fac exact acest lucru și, potrivit experților, după aceea regretă. Oameni precum Glenda Wright, 81 de ani:

> L-am cunoscut pe William după ce a ieșit din armată. Era un bărbat arătos. Mi-a plăcut nespus că avea o latură mai sălbatică. Ei bine, faptul că bea făcea parte din latura aceea sălbatică. Odată a trecut pe la mine să mă vadă dar mi-am dat seama că era băut și l-am expediat. A plecat, dar era clar că nu a înțeles de ce. Au existat semne și mai clare decât acesta. Ieșiserăm cu prietenii, iar el a băut mult. M-a condus pe jos până acasă dar era clar că nu mai putea să meargă. Bineînțeles că eu nu voiam să îl las să intre, s-a împiedicat, a căzut și a dormit câteva ore pe gazonul meu. Ar fi trebuit să îmi dau seama. Dacă nu putea să controleze acest aspect măcar pentru a face o impresie bună în perioada în care eram iubiți, ce avea să se întâmple după ce ne căsătoream?

Experții au subliniat faptul că există dificultăți inerente în a determina dacă alcoolul este un semnal real de avertizare, mai ales în cazul tinerilor. Începem de obicei relații serioase spre sfârșitul adolescenței și pe la douăzeci și ceva de ani; o mare parte dintre oameni își întâlnesc viitorul partener de viață la facultate, iar perioada facultății este notorie pentru excese. (Locuiesc într-un cartier de

studenţi dintr-un oraş universitar şi, crede-mă, ştiu ce înseamnă excesul la această vârstă.) Tiparul respectiv persistă până la douăzeci şi ceva de ani, mai ales în zonele urbane în care o mare parte dintre întâlnirile obişnuite şi romantice au loc în baruri. Este aşadar oarecum inutil sau chiar absurd să considerăm consumul de alcool un semnal de avertizare important în vederea căsătoriei? De fapt, aşa cum se întâmplă adesea, sfatul experţilor în privinţa acestui subiect nu este unul simplist, „Nu te căsători cu un beţiv", aşa cum te-ai putea aştepta, ci unul mai nuanţat. Când vine vorba despre acest semnal de avertizare, experţii oferă trei mesaje extrem de importante.

Primul este cel mai evident: dacă cineva suferă de o dependenţă de alcool reală – este, adică, alcoolic –, rupe relaţia. Mai mulţi vârstnici s-au confruntat cu abuzul de alcool în căsniciile lor. Ţine minte că vorbim despre generaţia care s-a maturizat în epoca descrisă în serialul *Mad Men (Oameni nebuni)*, când două pahare de martini la prânz şi petrecerile de tip cocteil erau o regulă. În plus, mulţi bărbaţi s-au întors din al Doilea Război Mondial sau din cel din Coreea cu obiceiul de a bea, pe care l-au dobândit în timpul serviciului militar. Fără excepţie, acei vârstnici care au ignorat problema serioasă cu alcoolul au regretat profund. Potrivit experţilor, îţi pui într-un pericol real şansele la o căsnicie fericită dacă te căsătoreşti cu cineva care este în mod clar dependent de alcool.

A doua chestiune se leagă de întrebarea: „Cum rămâne cu o persoană al cărei comportament legat de băutură este mai aproape de normal?". Când devine consumul de alcool un semnal de avertizare? Pentru experţi, totul se reduce la *autocontrol*. Pun multă valoare pe gradul de responsabilitate al fiecăruia – să dea dovadă de un simţ al măsurii şi al precauţiei în privinţa comportamentelor riscante. În această privinţă, ne spun ei, lipsa autocontrolului este deosebit de problematică. Şi trebuie să cântăreşti dacă este sau nu un semnal de avertizare. Partenerul tău poate să îşi controleze comportamentul privind consumul de băutură sau este controlat de el?

Sophia Spencer, 77 de ani, a rezumat ceea ce gândesc vârstnicii despre această problemă:

Cred că dacă îți urmărești cu atenție iubitul sau iubita, vei ști când are o problemă cu băutura. Comportamentul său întrece măsura? Îți spune că nu va mai bea atât de mult într-o seară și după aceea bea la fel de mult? Se află într-o conjunctură în care ar fi potrivit să bea moderat dar bea prea mult? Pe când eram iubiți, viitorul meu soț a venit la o petrecere de Crăciun în casa părinților mei. Singura băutură alcoolică era un punci cu coniac, iar el nu putea pur și simplu să se dezlipească de sticlă, ajungând să mă facă de râs în fața familiei mele.

A treia idee a experților este următoarea: lipsa autocontrolului în privința băuturii este foarte puțin probabil să se rezolve, în ciuda promisiunilor partenerului că va reuși să-și controleze consumul. Este unul dintre acele aspecte în privința cărora oamenii nu se schimbă atât de mult pe cât sperăm noi. Bineînțeles că am văzut cu toții un tânăr aparent de nestăpânit care se îndreaptă (având doar câte o recădere ocazională) după ce se căsătorește. Ține minte însă că experții vorbesc despre *creșterea șanselor*. Dacă vrei să îți crești șansele la o căsnicie fericită, trebuie să alegi pe cineva care – chiar dacă îi place să bea – nu își pierde autocontrolul. Deși experții s-au concentrat pe alcool pentru că abuzul de droguri apărea rar în relațiile lor, vremurile s-au schimbat. Aceeași regulă se aplică și pentru abuzul de droguri – consideră-l un semnal de avertizare care nu trebuie ignorat.

LECȚIA ȘASE

Cinci secrete pentru a-ți alege partenerul

Am parcurs până acum cea mai mare parte a drumului în vederea găsirii unui partener de viață. Experții ne-au spus cum să ne creștem șansele de succes atunci când vrem să alegem persoana potrivită. Ne-au dat sfaturi generale despre calitățile pe care să le căutăm la un partener și despre defectele pe care să le evităm.

Însă unul dintre marile avantaje de a primi sfaturi de la vârstnicii noștri este acela că nu se tem să fie foarte clari în ceea ce spun. Vreau acum să îți împărtășesc din ponturile experților pentru a evita o decizie proastă în privința căsătoriei. Îmi place bucătăria cajun, iar autorul meu preferat de cărți de bucate, Paul Prudhomme, numește acest gen de sfat un „bonus" – ceva care se dă în plus (cum ar fi a treisprezecea gogoașă pe care o primești gratuit pentru cele douăsprezece gogoși cumpărate). Gândește-te la aceste bonusuri ca la niște secrete de cunoscător primite din partea experților. Toate pot fi aplicate pentru a te ajuta să ajungi la un răspuns în cazul străvechii întrebări legate de relații: Să rămân sau să plec?

1. Observă comportamentul persoanei iubite în situații dificile și neobișnuite

Ai cunoscut pe cineva, v-ați întâlnit o vreme și acum te gândești să mergeți mai departe. Experții propun un test esențial de diagnosticare, ce poate fi folosit de la început pentru a vedea dacă relația are vreun viitor. Întâlnirile și timpul petrecut împreună presupun de obicei să ieșiți în cluburi sau la film, să vă uitați acasă la televizor și poate să plecați într-un weekend și să stați la o pensiune. Potrivit experților, însă, acest lucru nu este suficient. Pentru a decide dacă mergi mai departe într-o relație sau dai înapoi și mai cauți, ar trebui să treci

împreună cu partenerul prin experiențe care nu se află pe lista programului vostru obișnuit.

Înainte ca relația să avanseze prea mult, aceștia te sfătuiesc să încerci să îl observi în cele mai rele momente – sau dacă nu în cele mai rele, cel puțin într-o situație stresantă și dificilă. Au foarte multe idei despre cum poți să îți testezi relația. O sugestie des întâlnită a fost o aventură în aer liber, în care ești obligat să ieși din zona ta de confort.

Ralph Perkins, 67 de ani, și-a cunoscut soția la facultate, unde au avut ocazia să se implice împreună în activități de binefacere. Faptul că s-au cunoscut serios în cadrul acelei experiențe a contribuit la căsnicia lor reușită de patruzeci și doi de ani.

> Dacă este posibil, mergeți împreună într-o tabără de lucru sau ceva de genul ăsta, unde să vă vedeți unul pe altul făcând ceva plini de noroi și murdari și să observați ce se întâmplă. Faceți câteva lucruri care nu se regăsesc în rutina voastră de zi cu zi și puneți-vă relația la încercare. Vedeți cum vă descurcați. Noi ne-am ocupat de voluntariat în locuri în care trăiesc oameni extrem de săraci. Ați putea face genul acesta de lucruri, să lucrați pentru Habitat for Humanity[***], să faceți parte din echipe de lucru și să experimentați situații diverse.

Alți experți au recomandat cu tărie o excursie cu cortul – cu cât mai dură, cu atât mai bine. Gene Roy, 75 de ani, a primit o lecție neprețuită dintr-o astfel de experiență:

> Este frumos să începeți prin conversații, astfel se clădește baza, dar acțiunile sunt cele care întăresc sau discreditează cuvintele. Așa că trebuie să treceți prin situații de viață împreună. Am mers cu cineva cu care mă cunoșteam de ceva vreme într-o drumeție dificilă, într-un parc național. Am luat-o prin pădure, unde nu era apă, dar erau urși. Am rămas fără mâncare și toate cele – și atunci, dintr-odată, ne-am dat seama că nu ne cunoșteam de fapt deloc.

Nu îți place să mergi cu cortul? Unii experți au propus să vă puneți la încercare atașamentul făcând o excursie lungă cu mașina, doar voi doi. Ideea este că dacă reușiți să călătoriți împreună mai mult timp, pe cont propriu, și să treceți cu bine peste micile neplăceri inerente – nu doar, să zicem, să petreceți un weekend la o vilă pe plajă cu prietenii –, atunci ați trecut un test de compatibilitate important. Doris Steele, 71 de ani, spune:

> Fă o excursie mai lungă, în care să mergi opt ore pe zi cu mașina, alături de persoana cu care vrei să te căsătorești. Vezi dacă reușiți să ajungeți la un consens și să nu vă certați pe teme precum pe unde trebuie să ieșiți de pe autostradă, de unde să cumpărați de mâncare. Vei afla multe lucruri importante!

Alte două sugestii nu presupun să plecați undeva, însă te pot ajuta totuși să testezi limitele relației. Fii foarte atent, propun vârstnicii, la modul în care se poartă persoana iubită atunci când ești bolnav. Te sprijină? Sau dispare până când se termină febra, frisoanele și vărsăturile? (Bineînțeles că boala nu este un test pe care să îl poți pune la cale, dar va apărea cu siguranță, dacă vă întâlniți suficient timp.) Cealaltă sugestie pentru a decide dacă sunteți compatibili? Încercați să zugrăviți o cameră împreună (sau să faceți o altă activitate complexă de natură casnică, ce necesită cooperare). Ideea este următoarea: pentru a decide dacă merită să avansați cu relația de la faza de început, ieșiți din rutina întâlnirilor și faceți ceva dificil și diferit.

2. Fă o listă

Ar putea să sune calculat și lipsit de romantism, dar experții sugerează să întocmești o listă cu lucrurile pe care le vrei de la o relație. Poate și mai important este să îți notezi de ce *ai nevoie* în relație – caracteristicile necesare pe care trebuie să le aibă o persoană pentru a face căsnicia să meargă. Experții au precizat că nu este doar un bun exercițiu atunci când te decizi dacă să te implici sau nu, ci este, de asemenea, util și atunci când ești în căutarea unei relații. Dacă te

gândești la modul cum trebuie să fie un partener și la ce anume e considerat a fi un aspect intolerabil, poți evita relațiile fără niciun viitor.

Acest sfat i-a adus succesul lui Rowena McCabe, 69 de ani, care a avut un trecut conjugal extrem de dificil. Prima ei căsnicie s-a încheiat atunci când soțul a părăsit-o brusc, fără nicio avertizare. A doua căsnicie a fost și ea foarte dificilă: soțul ei a dezvoltat o boală psihică și a devenit violent. Îngrijorată pentru copilul ei, a pus capăt căsniciei. Aceste experiențe au determinat-o să alcătuiască o listă. A cunoscut un bărbat care i-a devenit al treilea soț – și cu care are o căsnicie foarte fericită de optsprezece ani. Iată ce a făcut:

> Când l-am cunoscut pe Graham și am decis să am o relație cu el, m-am așezat, am luat o foaie de hârtie și am scris avantajele și dezavantajele. Aveam treizeci și ceva de ani pe atunci și mi-am zis: „Hmm, să știi că asta vreau". Iar băiatul acesta avea acele calități – mult mai multe calități decât defecte. Eram deja conștientă de ceea ce aveam nevoie în acea perioadă a vieții mele. S-ar putea să sune rece și calculat, însă am făcut o listă cu ce puteam aduce eu în relația noastră și cu ce putea aduce el. Aveam un băiețel și să-i asigur tot ce avea nevoie era deosebit de important pentru mine. Și a ieșit foarte bine.

Alcătuirea unei liste te poate ajuta și să cântărești punctele forte și punctele slabe ale unui potențial partener. Și Kristin Beck, 83 de ani, când a simțit că s-a săturat de logodnicul ei, a făcut acest exercițiu:

> Mă gândeam câteodată: „De ce să mă căsătoresc cu omul ăsta? Este atât de enervant și nu îl mai suport". După care îmi spuneam: „Sunt o mulțime de lucruri în neregulă cu el". Așa că scoteam o foaie de hârtie și scriam ce nu era în regulă cu el. Și apoi mă gândeam: „Păi, ca să fiu corectă, hai să scriu și lucrurile pozitive", iar lista cu cele pozitive era mereu mai lungă și mai importantă! Prin urmare, în cele din urmă ne-am căsătorit.

Nimeni nu îți poate spune ce ar trebui să se regăsească pe lista ta – asta depinde de tine. Experții spun însă că atunci când te decizi dacă să te implici sau nu într-o relație, o listă poate fi foarte utilă.

3. Verifică-i simțul umorului

Experții cred că unele dintre viitoarele probleme conjugale pot fi diagnosticate pe baza întrebării: „Credem amândoi că sunt amuzante aceleași lucruri?”. Simțul umorului este important, spun vârstnicii, din două motive.

În primul rând, pentru că este un indicator solid al compatibilității. Dacă râdeți de aceleași lucruri, vă aflați probabil „pe aceeași lungime de undă”, vedeți lumea la fel. După cum a spus Al Davidson, 70 de ani, atunci când îți cauți un partener, ar trebui să te întrebi:

> Râde la glumele mele? Le înțelege? Sau râde numai din politețe? Cât de real este acest lucru? Și asta pentru că ești în căutarea unei perspective și a unei abordări similare a vieții, iar aceste elemente sunt greu de definit, dar simțul umorului poate să îți spună multe.

Mai există și un al doilea motiv pentru care să analizezi cu atenție simțul umorului: vei rămâne cu persoana respectivă foarte mulți ani. Dacă ideea sa de umor de bună calitate presupune farse, iar a ta nu, poți fi sigur că nici peste cincizeci de ani perna care trage vânturi nu ți se va părea mai caraghioasă ca acum. Angela Briggs, 74 de ani, mi-a povestit:

> Cred că umorul este foarte important. Pentru noi e o problemă deoarece, pe măsură ce a trecut timpul, ne-am dat seama că nu suntem mereu pe aceeași lungime de undă în legătură cu simțul umorului, iar asta poate să creeze un fel de gol între noi. Genul de lucruri care lui i se par amuzante, mie nu mi se par la fel de amuzante și lucrul ăsta devine din ce în ce mai deranjant cu timpul. Constituie o problemă reală într-o relație.

Dacă însă vi se par amuzante aceleași lucruri, relația are de câștigat în timp. Jordan Sherman, 94 de ani, demonstrează beneficiile pe care i le-a adus râsul de o viață împreună cu soția:

> Eu am un simţ al umorului mai neobişnuit, care ei i se pare extrem de amuzant, iar eu mă bucur. Râdem foarte mult împreună. Este o relaţie bună. Fac glume în fiecare zi. Ea râde foarte mult. Cred că atitudinea asta a noastră este responsabilă de cei şaizeci şi şase de ani de căsnicie. Consider că ea ne-a ţinut împreună. Şi mai glumim şi acum; încă ne distrăm.

4. Observă cum joacă jocuri partenerul tău

Trebuie să recunosc că această testare inedită a unui potenţial partener nu mi-a trecut niciodată prin minte. Însă mai mulţi vârstnici au sugerat că poţi afla multe despre potrivirea ca partener în căsnicie a unei persoane dacă observi cum joacă jocuri.

I-am luat un interviu lui Chen Xiu, 74 de ani, într-un centru pentru seniori care deserveşte în principal o comunitate de chinezi americani. Nu mi-am dat seama pe loc de semnificaţie când am fost condus printr-o cameră mare, în care vârstnici chinezi erau aşezaţi în jurul unor mese, jucând extrem de concentraţi un joc, în sunetul pieselor care se ciocneau unele de altele. Directorul centrului m-a informat că jocul se numeşte mahjong şi că era activitatea preferată în centru. Prin urmare, nu am fost luat chiar prin surprindere atunci când m-am aşezat să stau de vorbă cu Chen Xiu, la o cafea şi nişte prăjituri cu cremă de ou de la o patiserie chinezească locală.

Chen Xiu a fost căsătorită cincizeci de ani, întâlnindu-şi soţul într-una dintre perioadele cele mai turbulente din istoria Chinei. După câţiva ani, cuplul a emigrat în Statele Unite şi a avut doi copii. Deşi s-a adaptat bine la cultura americană, Chen Xiu rămăsese fidelă concepţiei sale tradiţionale chineze asupra lumii. De la bătrânii din familia ei, a învăţat o lecţie preţioasă pe care le-a transmis-o propriilor copii:

> În cultura chineză ascultăm de cei din generaţiile vârstnice, iar ei ne-au spus că dacă vrem să vedem cum este de fapt o persoană – ce fel de personalitate are, cum se comportă –, atunci să o observăm cum joacă mahjong, pentru a putea remarca modul în care face faţă presiunii atât atunci când câştigă cât şi atunci când

pierde. Astfel poți să cunoști acea persoană, să observi cum face față stresului, pierderii sau succesului. Și – la fel ca în viață – cum face față eșecului. Din aceste lucruri mărunte vezi cum este de fapt o persoană.

Prima mea reacție a fost: „Hei, trebuie să aflu mai multe despre mahjong!”. Am descoperit că jocul mahjong presupune în mare măsură pricepere, abilitate de estimare, o bună strategie, dar și capacitatea de a face față stresului. Așadar acum înțelegeam rațiunea din spatele acestei recomandări. Ea a adăugat: „Deoarece atunci când doar stați de vorbă, poți să te prefaci într-o oarecare măsură. Poți să ascunzi lucruri despre tine, dar uneori, atunci când vine vorba despre cum se comportă oamenii în realitate, jocul îți arată adevărata personalitate. Asta face mahjong-ul”.

Și nu numai mahjong-ul. Jessica Cruz, 68 de ani, are aceeași părere despre jocul din cultura ei: domino. La fel ca aproape toți vârstnicii din Puerto Rico pe care i-am cunoscut – și chiar de peste tot din Caraibe –, Jessica joacă domino. „Obișnuiam să mergem într-un club pentru a juca domino. Îmi place să joc domino și îi plăcea și lui. E frumos; e distractiv. Și îți menține mintea ageră, știi asta? Chiar și în casa cuiva, primul lucru pe care îl vezi când intri este o masă de domino”. Iar jocul a ajutat-o să își aleagă soțul:

Uite cum am știut că el era omul potrivit. L-am cunoscut, am început să jucăm domino și atunci mi-am dat seama. Tinerii de astăzi par că își caută perechea în baruri, însă dacă observi pe cineva jucând un joc precum dominoul, îți faci o idee destul de bună despre personalitatea lui.

Prin urmare, indiferent dacă este vorba despre mahjong, fotbal, softball sau un joc de societate precum scrabble sau monopoly, să-l observi pe partenerul tău în timpul jocului poate fi mai edificator decât cuvintele, după cum spun vârstnicii.

5. Înainte să te căsătorești, vorbește cu vârstnicii în care ai încredere

Ești, așadar, gata să faci saltul în căsnicie (sau într-o relație serioasă). Mai ai un lucru de făcut: găsește doi soți în vârstă care sunt împreună de zeci de ani. Așază-te la o masă cu ei. Discută cu ei. Observă-i. Îți pot garanta că este o experiență unică. După o după-amiază sau o seară petrecută astfel, vei vedea cât de mult îți vei dori să ajungi și tu la fel. Și s-ar putea să îți fie mai clar dacă partenerul tău este cel cu care poți realiza ce a realizat acest cuplu.

Bombardează-i cu întrebări. Povestește-le despre relația ta și despre decizia în fața căreia te afli și întreabă-i: „De unde să știm sigur?". Află ce probleme trebuie să anticipezi și cum le-au depășit ei. Stând de vorbă cu un cuplu căsătorit de mult timp, îți vei face o idee despre cum va arăta viitorul. Asta îți permite să îți imaginezi propria relație în decursul următoarei jumătăți de secol și să te gândești dacă partenerul tău chiar este cel cu care poți ajunge la linia de finiș a căsătoriei. Nu există o sursă de sfaturi mai bună decât vârstnicii căsătoriți de mult timp, așa că de ce să nu profiți de ea?

*** Habitat for Humanity este o organizație nonprofit care își propune să ajute comunitățile sărace care se confruntă cu problema lipsei de locuințe.

CAPITOLUL 2

Comunicarea este soluția

Trebuie să fii deschis pentru a vorbi și a dezbate pe îndelete lucrurile. Nu te opri niciodată. Trebuie să comunicați unul cu altul despre orice este important. Nu te mulțumi să spui: „Ei bine, acum sunt căsătorit. E a mea, așa că discuțiile nu trebuie să mă mai preocupe". Comunicarea reprezintă o parte esențială a oricărui fel de relație, dar în căsnicie este cea mai importantă, întrucât deveniți foarte dependenți unul de celălalt și ați trecut prin atâtea împreună.

Poți în general să spui exact ceea ce simți; acesta este cel mai bun lucru în căsnicie. Partenerul te cunoaște atât de bine încât există o libertate de exprimare ce lipsește din aproape orice alt gen de relație. Pe de altă parte, intimitatea cunoașterii dintre voi poate să facă din însuși actul de a vorbi un lucru minunat. Nu lăsați niciodată comunicarea să înceteze, deoarece ea vă menține cu adevărat căsnicia în viață.

– Federico, 83 de ani, căsătorit de 60 de ani

Atunci când vine vorba despre comunicarea conjugală, s-ar putea să nu te gândești imediat la americanii cei mai bătrâni ca la niște îndrumători. Au fost crescuți înainte de atmosfera deschisă a anilor '60, care punea accent pe sinceritate și pe „a spune lucrurilor pe nume". Au

crescut fără influența copleșitoare a culturii psihoterapeutice din prezent. Relațiile dintre sexe erau mai rigide, iar bărbații optau adesea pentru genul puternic și tăcut. Așa că atunci când vine vorba despre generația cea mai veche, avem în minte imaginea bunicii care croșetează și a bunicului care citește, fără să schimbe niciun cuvânt unul cu altul, în timp ce ceasul din salon măsoară zgomotos minutele care trec.

Nici nu am putea fi mai departe de adevăr. Atunci când au fost întrebați: „Care este secretul unei căsnicii îndelungate?", răspunsul unanim al experților a fost învățați să comunicați. De fapt, dacă contorizăm fiecare menționare a temei comunicării din toate interviurile noastre, este de departe tema cu cea mai mare frecvență din întregul studiu. Atunci când au fost întrebați despre o anumită problemă în căsnicie, experții au menționat de cele mai multe ori comunicarea, lipsa ei fiind sursa dificultăților, iar îmbunătățirea ei fiind soluția.

Principala sursă a acestei lecții a fost deosebit de surprinzătoare pentru mine. După mulți ani ca gerontolog, nu ar fi trebuit să mă las afectat de stereotipuri – dar, hei, sunt și eu om. Așadar trebuie să recunosc că am fost surprins adesea când am luat interviu unui anumit gen de persoană – unui anumit gen de bărbat, de fapt. Nu mă pot gândi la un alt mod de a-i descrie decât ca „tipi bătrâni și duri". I-ai văzut și tu, sunt sigur. Unul dintre ei ar putea fi mecanicul tău, un fermier care stă pe aceeași stradă cu tine sau unul dintre bărbații aceia care beau o bere la clubul veteranilor. Poate că ai unul în familia ta.

Tipii aceștia au un aspect dur – au poate 80 de ani, însă nu ți-ar plăcea să te iei la bătaie cu unul dintre ei. Sunt zvelți și aspri, și-au petrecut viața muncind din greu la slujbe solicitante din punct de vedere fizic și nu vorbesc mai mult decât trebuie. Aproape toți tipii bătrâni și duri au fost în armată sau în război – în al Doilea Război Mondial, în Coreea, în Vietnam. Au pierdut slujbe, și-au revenit de la zero, s-a tras în ei, s-au bătut și au muncit douăsprezece ore pe zi pentru a pune mâncare pe masă. În ciuda părerilor noastre din prezent

privind masculinitatea, tipii bătrâni și duri seamănă mai mult cu ceea ce vrea să transmită expresia „bărbați adevărați”.

Prin urmare, când am început să le iau interviuri despre căsnicie celor mai în vârstă americani, tipii bătrâni și duri m-au intimidat. Stăteau în fața mea la masă cu o privire care spunea „hai să terminăm odată”, în timp ce eu mânuiam cu stângăcie reportofonul. Nu, nu voiau nimic de băut, dar cât timp o să dureze? Fuseseră totuși de acord să vorbească despre căsnicie (îndemnați de soții în câteva cazuri) și aveau de gând să își facă datoria.

Dar după aceea, spre surprinderea mea, majoritatea și-au deschis sufletul. Au vorbit despre soțiile lor, despre copii și despre ce a însemnat pentru ei viața de bărbat căsătorit. Mi-au povestit cum au plecat la război la câteva săptămâni după nuntă și au păstrat legătura cu tinerele mirese prin scrisori. Mi-au spus că o căsnicie stabilă, sigură și faptul că ofereai familiei un trai bun reprezentau surse de mare mândrie – printre altele, asta înseamnă să fii bărbat. Și da, unii dintre ei s-au emoționat vorbind despre iubirea pe care o simt pentru soțiile lor.

De departe însă, cea mai mare surpriză a fost cât de mult au insistat tipii bătrâni și duri asupra unei recomandări: Învățați să comunicați. Pentru mulți dintre ei, lipsa de experiență în a-și exprima sentimentele a fost exacerbată de cei câțiva ani de armată în care au țipat la alții și s-a țipat la ei. Au menționat dificultatea de a comunica drept cea mai mare provocare din primii ani ai căsniciei (așa cum au spus și soțiile lor).

Însă chiar și ei au învățat cum să comunice. Nu am uitat niciodată povestea unui bărbat care a ajuns expert în comunicare, chiar dacă i-a luat o jumătate din viață. Dacă te gândești că nu poți să înveți, Jack Simon, 71 de ani, este motivul pentru care nu te cred. Jack este un tip dur și puțini oameni au avut o viață atât de dură. Nu ți-ai da seama imediat deoarece Jack este politicos, așa cum sunt cei din sud, dar pe un ton sever, și-a povestit pe scurt experiența:

> Am crescut într-o familie disfuncțională. Toți cei din familia mea beau. Și eu beam. Am stat mult la închisoare – aproape opt ani, dacă îi adunăm. În copilărie am fost la școala de corecție. Eu nu

sunt foarte mare – nu am decât 1,70 m și nu cântăresc decât vreo 63 kg –, dar nu-i las pe alții să se ia de mine. Am fost împușcat, înjunghiat, bătut, am căzut de pe o clădire și am supraviețuit.

Trecutul său conjugal s-a derulat după același tipar impulsiv până la vârsta de 40 de ani. Atunci s-a decis să își schimbe viața – și relația cu femeile:

Am fost însurat de câteva ori, pentru scurt timp, înainte să o cunosc pe actuala mea soție. În curând vom împlini treizeci și unu de ani împreună. Ani de zile nu m-am uitat decât la modul cum arată femeile. Am avut multe necazuri și căsniciile nu au durat prea mult. Trebuie să cunoști pe cineva; trebuie să vorbești cu acea persoană; trebuie să-i cunoști sufletul și să vezi dacă persoana respectivă vrea cam aceleași lucruri de la viață ca și tine.

Apoi a apărut un punct de cotitură în viața lui:

Vezi tu, aveam 40 de ani și ajunsesem într-un punct în care mi-am spus: „Trebuie să nu mai trăiești doar pentru tine". În patruzeci de ani de viață, singurul lucru care contase pentru mine era ca totul să fie așa cum voiam eu. Și atunci m-am maturizat și eu în sfârșit, pentru că atunci când ești serios și spui „Da" pentru tot restul vieții, trebuie să lași și tu ceva de la tine. Nu se poate ca totul să fie așa cum vrei tu. Am întâlnit-o pe soția mea și am vrut să îi ofer o viață bună, deoarece ei i-a fost și mai greu decât îmi fusese mie. Mi-am dat în sfârșit seama că nu eram singurul care avusese o viață dură.

Ce anume a făcut diferența pentru Jack, astfel încât după patruzeci de ani de nefericire în familie, de relații distruse și suferință personală, să poată să își creeze o căsnicie fericită care durează de mai bine de treizeci de ani? El spune că este simplu: a învățat să comunice.

Păi, principalul lucru este că am învăţat cum să stau de vorbă. De exemplu, atunci când trebuia luată o decizie, cum ar fi să cumpărăm o maşină nouă sau să facem nişte schimbări prin casă, atitudinea mea era ceva de genul: „Ascultă-mă, facem cum spun eu, fie că îţi convine, fie că nu". Ei bine, am întâlnit în sfârşit pe cineva la care am ţinut suficient de mult încât să îmi pese de ceea ce crede. Nu mai este totul aşa cum vreau eu, să ştii. Stăm şi discutăm şi dacă ea are o idee mai bună, mergem pe ideea ei. Aşa că acesta este cel mai important lucru pe care l-am învăţat.

Vom afla părerea unui tip bătrân şi dur, iar în capitolul acesta vei mai întâlni câţiva la fel. După cum vei vedea însă, toţi vârstnicii – bărbaţi sau femei, bogaţi sau săraci, cu doctorat sau cu şase clase – consideră că elementul indispensabil al unei căsnicii fericite şi îndelungate este comunicarea. În cea de-a şasea lecţie pe care o vei citi în curând, ei oferă sfaturi precise şi practice în vederea ruperii barierelor de comunicare şi deschiderii de noi perspective care să îţi fie de ajutor toată viaţa.

LECȚIA UNU

Vorbiți, vorbiți, vorbiți

Atunci când întâlnești un cuplu pentru prima oară, unul dintre lucrurile pe care le observi imediat este stilul de comunicare. În drum spre casă, după ce ați luat cina, ai putea să remarci în cadrul unei discuții în mașină: „Doamne, tăcut mai pare Bob", la care partenerul tău să spună: „Mda, dar Carol abia dacă îl lasă să strecoare și el câte un cuvânt!". Sau ai putea fi impresionat de conversația lor spumoasă ori de felul în care ironiile lor vesele demonstrau interes și afecțiune reciprocă. Felul în care comunică un cuplu ne lasă o impresie puternică – poate pentru că stilurile interacțiunilor de rutină sunt atât de relevante pentru ceea ce se întâmplă în relație.

Persoanele căsătorite comunică în diverse feluri și într-o măsură mai mică sau mai mare. Sunt cuplurile acelea care vorbesc tot timpul, pe când altele rezervă conversațiile pentru ocaziile în care trebuie comunicat neapărat ceva. Există de asemenea o mare diversitate la nivel de individ; unii dintre noi sunt vorbăreți, nu se pot abține (mă declar vinovat!), pe când alții sunt rezervați, introvertiți sau pur și simplu susțin că se simt bine în tăcere pentru perioade lungi de timp. S-ar părea că sfatul cel mai bun în privința stilului de comunicare este ceea ce i se potrivește cel mai bine cuplului. Ținând seama de nivelul diversității, pot experții să ne ofere o regulă infailibilă atunci când vine vorba despre comunicare?

Sigur că pot. Există o lecție despre comunicare atât de esențială și atât de universal valabilă încât vârstnicii simt o nevoie acută să ți-o îndese în cap. Indiferent de propriul tău nivel de rezervă și de stilul de comunicare, odată ce ești căsătorit, trebuie să ai în vedere încă un jurământ conjugal: la bine și la greu, sănătoși sau bolnavi, să aveți grijă unul de celălalt – și *să vorbiți*.

Da, trebuie să vorbiți. Nu tot timpul, dacă nu aveți chef. Și nu cu riscul de a-ți înnebuni partenerul (încă o dată, mă declar vinovat!), dar când sunt chestiuni importante în relație, decizii de luat, dezamăgiri sau nemulțumiri care stau să dea pe dinafară – atunci lucrurile se schimbă. În asemenea momente, *trebuie* doar să puteți discuta rațional, constructiv și liber despre chestiunile importante, altfel nu veți avea o căsnicie fericită și durabilă. Cât de importantă este această lecție?

Imaginează-ți o încăpere plină de vârstnici dispuși să țipe la tine (și, crede-mă, unii dintre ei sunt hotărâți).

„Nu prea mă pricep să vorbesc", spui tu.

„Trebuie să vorbești cu partenerul tău", îți răspund ei.

„Mi se pare ciudat să discut despre chestiuni personale", spui tu.

„*Trebuie* să vorbești cu partenerul tău", îți răspund ei mai tare.

„Suntem atât de ocupați, de-abia avem timp să vorbim", spui tu.

„Trebuie *să vorbești cu partenerul tău*", îți răspund ei.

„Hei, sunt bărbat! Noi nu prea ne pricepem să ne exprimăm sentimentele", spui tu.

„*Trebuie să vorbești cu partenerul tău! Și nu mai veni cu scuzele astea idioate!*" (S-au enervat acum, așa că ar fi mai bine să te oprești.)

N-ai scăpare. De la fermierii de 95 de ani din Vestul Mijlociu, ale căror discuții se axează pe tractoare și pe vreme, și până la newyorkezii de 65 de ani care vorbesc zilnic cu psihoterapeuții lor, cu toții sunt de acord: nu aveți cum să fiți fericiți timp de treizeci de ani sau mai mult dacă nu puteți fi sau nu puteți deveni amândoi vorbăreți. Cel mai ușor este dacă te căsătorești cu cineva care poate să împărtășească în mod confortabil idei și sentimente. Chiar dacă nu aveți o asemenea pereche, acesta este un domeniu în care poți pune piciorul în prag. Vârstnicii ne spun că dacă partenerul tău se închide în sine atunci când ai nevoie de o discuție deschisă, trebuie să ceri o schimbare.

Imersiunea mea în viața a sute de cupluri căsătorite de mult timp m-a convins de un lucru: căsnicia cea mai fericită presupune o viață întreagă de discuții – și discuții, și discuții.

Reprezentativ pentru entuziasmul manifestat față de o discuție deschisă și continuă a fost Clifton Griffith, 71 de ani, care a subliniat ideea în mod pitoresc:

> Păi, este important să pălăvrăgiți întruna. Cred că singurele dăți când mi-am văzut nevasta cu adevărat foarte îngrijorată în privința mea și a noastră a fost atunci când am spus „nu aș vrea să vorbesc despre asta". Și m-am străduit destul de mult, pentru a mă asigura că reușim să ne rezolvăm problemele și să aplanăm conflictele în timp util. Nu cred să existe vreo rețetă mai bună; cred că trebuie doar să se acorde atenție în permanență acestui lucru. Trebuie depus un efort pentru a duce lucrurile în direcția bună și nu este ceva ce să faci o dată pe lună. Pentru mine, de exemplu, nu există pauză.

Pentru Clifton nu există altă modalitate de a face o căsnicie să reziste:

> Este uimitor: dacă faci un pas înapoi și examinezi o căsnicie, nu există niciun motiv pentru care ar trebui să funcționeze. Bine, nu există niciun motiv dat de la Dumnezeu pentru care ceva de genul acesta ar trebui să funcționeze timp de treizeci, patruzeci, cincizeci de ani. Dar funcționează. Iar motivul este acela că părțile sunt atente una la cealaltă douăzeci și patru de ore din douăzeci și patru, șapte zile pe săptămână. Pălăvrăgiți întruna, dialog neîncetat, ăsta este secretul. Tehnologia a ajutat un pic. Eu am biroul la un etaj al casei, ea la alt etaj și tot timpul ne trimitem e-mailuri. Este un altfel de canal de comunicare și ne ajută să reducem potențialele neînțelegeri.

Nimeni n-a spus-o la fel de răspicat ca Joshua Gibbs, 81 de ani: „Dacă nu puteți să comunicați, nu aveți intimitate. Sunteți ca două rațe moarte". Atât de rău este. De fapt, experții au afirmat că eșecurile în comunicare au fost cele mai frecvente motive pentru destrămarea căsniciilor lor. S-au transformat în „două rațe moarte", fără nicio posibilitate de a reînvia relația.

Reflectând la prima sa căsnicie eșuată, Bethany Dunn, 74 de ani, a arătat că ruptura care i-a pus capăt în cele din urmă a fost generată de faptul că au evitat să stea de vorbă:

> Păi, au existat puncte sensibile, dar eu le-am evitat pur și simplu, ceea ce probabil că nu a fost bine. S-a ajuns până acolo încât se iscau certuri dacă abordam direct problema. Cred că nu am vrut să fac nimic care să provoace o ceartă. Probabil în neregulă cu căsnicia noastră a fost faptul că nici eu, nici el nu am știut nicio modalitate de comunicare, resentimentele s-au acumulat, iar ăsta este un lucru rău. A fost, cred, și vina mea, că nu am vrut să stau de vorbă – aici se ajunge de la problema comunicării.

Câteodată o căsnicie începe cu o comunicare solidă și apoi apare o schimbare – treptată sau bruscă. Experții spun clar: atunci când oamenii nu mai stau de vorbă, este un semnal de avertizare major că ceva nu este în regulă. Jan Dennis, 90 de ani, oferă un exemplu tipic:

> Hai să zicem că ai o relație bună cu soțul tău și dintr-odată lucrurile încep să lase de dorit în privința conversațiilor. Ei bine, cred că este un semn de pericol. Pune-l să îți spună ce are pe suflet și dacă puteți să rezolvați cumva. E ceva ce ai făcut sau nu ai făcut tu? Ești altfel față de cum erai atunci când v-ați căsătorit? Schimbările în modul de comunicare constituie semne de pericol într-o căsnicie.

Lecția experților este să monitorizezi în permanență calitatea comunicării și să iei măsuri dacă începe să se deterioreze. În cazul în care lași problemele să persiste prea mult timp, spun ei, s-ar putea ca în curând să fie prea târziu.

Ar fi o greșeală să te concentrezi însă numai pe rolul comunicării în rezolvarea problemelor. La fel de important este și următorul fapt – conversațiile dese și animate îmbogățesc relația și o mențin vie, solidă și interesantă. Cora Chambers, 72 de ani, a spus-o răspicat: dacă nu poți vorbi cu partenerul tău în mod deschis și plăcut, „atunci ce rost are?”.

Întotdeauna, dar întotdeauna staţi de vorbă. Este foarte important, pentru că dacă nu vorbiţi, vă depărtaţi de căsnicia voastră. Ce rost are ca doi oameni să trăiască împreună dacă nu comunică despre lucrurile care se întâmplă în familie sau în lume? Vorbiţi despre politică, despre sănătate, despre orice. Menţineţi permanent dialogul. Noi ne înţelegem; vorbim şi ne împăcăm bine. Este cel mai bun lucru. Dacă nu comunicaţi, atunci nu vă veţi înţelege.

Mulţi experţi au sugerat următorul test: atunci când ieşiţi la cină, puteţi să aveţi o conversaţie interesantă pentru amândoi pe parcursul a două ore? Ei admit că cuplurile pot să se relaxeze uneori într-o tăcere confortabilă pentru amândoi, însă cred că indiferent de cât timp sunteţi căsătoriţi, o masă la restaurant ar trebui să includă o conversaţie prietenească, nu o tăcere rece, întreruptă doar de replica „dă-mi şi mie sarea".

Jan Dennis s-a exprimat în felul următor:

Chiar cred că un cuplu trebuie să poată să stea de vorbă. Îmi aduc aminte de un moment în care Bill şi cu mine luam prânzul la un hotel scump. Am intrat, am fost conduşi la masă, şi tot vorbeam în timp ce mâncam. Apoi, dintr-odată, i-am spus lui Bill: „Uită-te în jur, iubitule, practic nu mai e nimeni care să stea de vorbă în timp ce ia prânzul". Poţi găsi mereu ceva despre care să vorbiţi. Poţi! Adică, s-ar putea să căutaţi un pic pentru a găsi ceva care vă interesează pe amândoi, dar staţi mereu de vorbă unul cu altul.

Aproape că pot auzi scepticismul unora dintre cititori. În regulă, bărbaţi – *cu voi vorbesc*. Cu riscul unei generalizări posibil discriminatoare, mi se pare corect să spun că mai mulţi bărbaţi decât femei se apără cu scuza că „nu sunt o persoană vorbăreaţă". Aşadar, dacă eşti bărbat şi citeşti acest lucru şi te afli deja în postura defensivă, ascultă cu atenţie: eşantionul nostru mare de experţi este plin de bărbaţi care au intrat în căsnicie fiind mai rezervaţi şi mai taciturni decât tine. Şi ia ghiceşte? Au găsit modalităţi de a se deschide.

Pe scurt: este în regulă să acceptăm diferențele dintre stilurile de comunicare, înțelegând că unii oameni sunt mai vorbăreți decât alții, dar probabil că nu există pericol mai mare pentru o căsnicie decât atunci când discuția încetează. Îngrijorează-te dacă se întâmplă așa ceva – fii foarte, foarte îngrijorat. Vestea bună este însă că nu e niciodată prea târziu să deschizi canalele comunicării. Nu mă crezi? Hai să încheiem cu o poveste dramatică pentru a demonstra această idee.

În interviurile mele am auzit multe povești neobișnuite și interesante despre căsnicii. Pe măsură ce a trecut timpul, am devenit un pic insensibil, crezând că nimic nu ar mai putea să mă surprindă. Am aflat însă că mă înșelam atunci când am ascultat remarcabila poveste de dragoste dintre Christy și Sean Wilkins (acum în vârstă de 90 și, respectiv, 92 de ani). Ei reprezintă dovada plină de inspirație că există o a doua șansă și că nu este niciodată prea târziu să faci schimbări pozitive într-o relație.

Cel mai important, lecția lor este aceea că în centrul unei căsnicii fericite se află comunicarea și, după cum vei vedea, acest cuplu a avut șansa să încerce două modalități de comunicare – cu rezultate extrem de diferite. Christy a fost cea care a început să spună povestea căsniciei sale:

> Eu și soțul meu am început să ieșim împreună de tineri și ne-am căsătorit la fel de tineri. Cred că eram abia ieșiți din copilărie. La început a fost bine. Ne-am căsătorit în 1941, iar în 1944 ni s-a născut fetița. Însă aceștia au fost anii războiului. Aveam un bebeluș de patru luni, iar Unchiul Sam[****] îl voia pe soțul meu, astfel că a trebuit să plece timp de doi ani. Cred că în perioada respectivă ne-am maturizat și nu mai simțeam că depindem unul de celălalt.
>
> Când ne-am reîntâlnit după război, am rezistat câțiva ani, dar comunicarea dintre noi era distrusă. Era pur și simplu distrusă. El era ocupat cu munca lui, iar eu eram ocupată să am grijă de casă, să fiu mamă și să fac toate lucrurile pe care le presupune acest statut. Pe măsură ce a trecut timpul, se simțea că ceva lipsea din relația noastră și cred că eu eram cea care avea nevoie de mai

multă atenție decât aceea pe care o primeam. Și pentru că am realizat amândoi că nu comunicam și nu mai aveam nicio legătură unul cu altul, am divorțat.

Ei bine, ulterior, el a avut o căsnicie de cincizeci de ani cu altcineva, iar eu una de treizeci și cinci de ani. Și amândoi am fost fericiți în căsniciile noastre. Ne-am închis ușa unul altuia, dar cred că am lăsat fereastra deschisă! Timpul a trecut și, ani și ani mai târziu, amândoi ne-am pierdut partenerii. Eu mi-am pierdut soțul pe la sfârșitul anilor ’80. El și-a pierdut soția acum zece ani.

După ce a murit soția lui, l-am sunat să îi transmit condoleanțe și să încerc să îi dau câteva sfaturi pentru văduvie. Am vorbit într-o zi în 2005, iar el m-a sunat a doua zi ca să mă invite la cină. Am început să ieșim din nou și a fost ca și cum ne-am fi întors în timp în 1952, ca și cum nu am fi fost despărțiți niciodată. Ne-am revăzut aproape zilnic, iar în șase luni ne-am căsătorit din nou – în iunie, exact la șaizeci și patru de ani de la prima noastră căsnicie. Am decis să mai încercăm o dată. Am lăsat trecutul în urmă și acum trăim o viață minunată.

Cum se încheie o căsnicie prin eșec și inimi frânte, dar devine apoi extraordinar de împlinită după mai bine de o jumătate de secol? Ținând seama de experiența ei neobișnuită avută înainte și după, am fost dornic să aflu ce anume a fost diferit. Christy nu a ezitat să îmi spună că totul se reduce la un singur cuvânt: comunicare.

Păi, aș spune că trebuie să comunici. Asta nu a mers prima dată. Trebuie să comunici. Trebuie să fiți pe aceeași lungime de undă și trebuie să fiți tot timpul unul alături de celălalt. Dacă nu sunteți, unul sau altul va căuta pășuni mai verzi. Și cred că asta s-a întâmplat cu amândoi. Acum ne dăm seama că nu ar fi trebuit să se întâmple niciodată așa ceva. Ar fi trebuit să rămânem împreună. Dacă acest lucru s-ar fi întâmplat în prezent, am fi apelat cu siguranță la consiliere matrimonială și ne-am fi corectat

problemele de comunicare. Aș sfătui pe oricine să apeleze la consiliere matrimonială înainte să facă pasul pe care l-am făcut noi. Nu uitați niciodată de comunicare!

Concluzia lui Christy a reflectat convingerea ei că un singur lucru a făcut diferența dintre prima sa căsnicie cu Sean și cea de-a doua: capacitatea lor de a sta de vorbă. Și nu trebuie să aștepți șaizeci de ani pentru a învăța să comunici. Răsplata poate fi extraordinară.

Nu mai am nimic de spus în afară de următorul lucru: dacă există neînțelegeri și se fac greșeli, aveți încredere unul în celălalt, discutați despre ele, comunicați. Pot spune că suntem fără îndoială fericiți împreună. Nu am vrea să fie altfel. Am spus adesea că ne bucurăm să fim din nou împreună. Am avut acei doisprezece ani din tinerețe și când ne-am reîntâlnit, ne-am spus: „Cu voia lui Dumnezeu, să sperăm că vom mai avea doisprezece ani ca să vedem dacă de data aceasta ne iese bine!”. Și până acum ne-a ieșit.

**** Denumire provenită de la Samuel Wilson, din New York, care a luptat în războiul dintre englezi şi americani între 1812-1814; ulterior figura lui Uncle Sam a devenit simbol naţional şi apărea pe afişele de recrutare ale soldaţilor americani

LECȚIA DOI

Nimeni nu citește gândurile

Pe parcursul cu obstacole care este comunicarea conjugală, experții indică un obstacol major: să presupui că știi ce gândește și simte partenerul tău. Cât de profund și intim ajungi să cunoști cealaltă persoană reprezintă, bineînțeles, unul dintre lucrurile minunate ale căsniciei. Datorită anilor întregi de discuții și observare, ajungem să simțim că ne înțelegem partenerul la fel de bine ca pe propria persoană. Credem că îi cunoaștem preferințele, obiceiurile, atitudinile față de relație și concepția generală despre lume. Mai mult, ne așteptăm ca *el* să înțeleagă intuitiv ce se petrece în mintea noastră, *fără ca noi să comunicăm despre asta*. Potrivit experților, o asemenea familiaritate duce la o așteptare care, dacă nu este satisfăcută, poate distruge o relație.

Vârstnicii au folosit o expresie concisă: *Nimeni nu citește gândurile*.

Mavis Griswold, 76 de ani, a subliniat această idee: „Îi spun tot timpul asta soțului meu. Nu citesc gândurile. Chiar dacă am trăit împreună în toți acești ani, dacă este ceva ce vrei neapărat să știu, spune-mi, te rog. Îi zic mereu asta". Totuși, tentația de a crede că partenerul poate să îți citească gândurile este aproape irezistibilă. Presupunem că partenerii noștri, dacă ne iubesc cu adevărat și ne dau atenție, trebuie „să știe pur și simplu" ceea ce vrem și avem nevoie, iar această convingere des întâlnită, ne spun experții, este un mit. După cum precizează ei, „presupunerea că celălalt poate să citească gândurile" este una dintre sursele majore de certuri și neînțelegeri dintr-o căsnicie – și chiar ale divorțului.

Nina Hogan, 78 de ani, recunoaște că s-a căsătorit când era prea tânără și fără să cunoască suficient interesele și caracterul primului ei soț. Deși este bucuroasă că în cele din urmă și-a făcut curaj să îl părăsească după cincisprezece ani de căsnicie, Nina recunoaște că a fost

și ea de vină deoarece a căzut în capcana de a crede că soțul ei putea să îi citească gândurile:

> Cea mai importantă lecție într-o căsnicie este aceea că trebuie să vorbești cu partenerul tău și să exprimi ce simți. Atunci când eu și primul meu soț eram pe punctul să divorțăm, am început să îi spun: „Niciodată nu ai făcut asta și aialaltă". Știi ce mi-a spus? „Păi, de ce nu mi-ai zis nimic?" Primul lucru la care m-am gândit a fost: „Încearcă să iasă din încurcătură", dar după aceea mi-am dat seama că este adevărat: trebuia să îi fi spus.
>
> Problema a fost și educația mea. Familia mea era una de afro-americani săraci care trăiau în Georgia, iar eu am crescut în anii '30, '40. În acele vremuri, așteptările nu erau prea mari. Cam tot ce îți doreai era o viață mai bună pentru copiii tăi. Dacă aș fi fost genul de femeie care sunt în prezent, i-aș fi putut spune primului meu soț: „Termină cu prostiile. Nu mai suport. Dacă o să continui să te porți așa, n-am nevoie să mai fiu cu tine". Pe atunci însă nu eram destul de deșteaptă ca să spun asta, știi? Prin urmare, sfatul meu este să vorbești! Nu poți să presupui că cealaltă persoană știe ce se petrece în mintea ta.

Experții au evidențiat o presupunere eronată – și dăunătoare – pe care o fac deseori cuplurile care cad în capcana convingerii că își pot citi gândurile unul altuia: faptul că văd la fel un eveniment sau o situație. Este ușor să cazi în capcana asta. La urma urmei, ambii parteneri trec printr-o experiență comună, așadar de ce nu ar interpreta-o în același fel? Vârstnicii îți spun că există un motiv simplu: *Sunteți doi oameni diferiți*. Dacă nu examinați factorii care vă fac să reacționați foarte diferit la același lucru, s-ar putea să fiți condamnați la certuri care nu pot fi soluționate.

De exemplu, Beverly Elliot și soțul ei, Reuben, 72 de ani, au aceleași păreri în privința majorității problemelor. În timpul facultății, fiul lor s-a confruntat cu niște dificultăți și în cele din urmă a abandonat școala.

Beverly mi-a spus că ea și Reuben au perceput foarte diferit acest eveniment:

> Când Charlie a renunțat la facultate, am fost nemulțumiți amândoi, dar a trebuit să discutăm mult despre ce a însemnat acest lucru pentru fiecare dintre noi în parte. Pentru Reuben a însemnat altceva decât pentru mine. Tatăl lui Reuben a fost un om de afaceri de succes; Reuben a mers la o școală de elită, însă părinții mei au fost copii de imigranți, iar eu m-am numărat printre primii care au făcut o facultate. Ei bine, faptul că fiul meu a renunțat la studii m-a rănit mult mai rău decât pe Reuben; el nu a fost chiar atât de afectat, înțelegi? Ne-am simțit diferit din cauza trecutului nostru diferit și, prin urmare, același lucru a avut o semnificație diferită pentru fiecare dintre noi. Stând însă de vorbă, am inițiat un plan de acțiune care a funcționat.

Reuben, la rândul lui, a exprimat pe scurt problema foarte bine:

> Trebuie să vrei să încerci – și câteodată asta este foarte, foarte dificil –, să înțelegi ce gândește cealaltă persoană în orice situație care se ivește. Ideea este aceea că toată lumea – inclusiv partenerul tău – are propriile păreri despre lume. Chiar dacă sunteți într-o relație foarte intimă, cealaltă persoană este totuși o altă persoană.

Mulți experți au spus că descoperirea aceasta, și anume că suntem „persoane diferite", a venit ca o revelație explozivă la mult timp după căsătorie. Pot să treacă și ani de zile pentru a înțelege într-adevăr dificultățile reunirii a două concepții despre lume – dar cu cât începeți mai devreme, cu atât mai bine. Cheryl Sims, 66 de ani, a rezumat perfect acest lucru: „Când ești tânăr, ai concepții false, dar pe măsură ce înaintezi în vârstă, înveți că dacă vrei să rămâi căsătorit, trebuie să înveți să faci compromisuri. *Deoarece sunteți doi indivizi diferiți care încearcă să trăiască aceeași viață*". Înțelegerea acestei deosebiri esențiale – și a faptului că niciunul dintre voi nu este clarvăzător – va soluționa foarte multe conflicte.

Cum să depășim presupunerea că ne pot fi citite gândurile

Cum putem să ne desprindem de presupunerea că partenerii noștri știu ce simțim, gândim și avem nevoie, fără ca noi să le spunem de fapt? Este nevoie de efort, dar experții au câteva sfaturi concrete despre cum să depășim presupunerea că ne pot fi citite gândurile. Câteodată, viața de om căsătorit este complicată, așadar am putea să răsuflăm ușurați atunci când experții ne spun că lucrurile sunt *mai simple* decât par. Antidotul pentru presupunerea că ne pot fi citite gândurile este următorul:

Întreabă până când ești sigur că înțelegi.

Potrivit experților, în fiecare cuplu partenerii trebuie să își creeze o practică confortabilă prin care să se întrebe unul pe celălalt despre gânduri, prin care să vadă cum stau lucrurile și prin care să se asigure că își înțeleg unul altuia motivațiile și dorințele. Dă-mi voie să-ți împărtășesc abordarea unui cuplu pe care am ajuns să îl admir profund.

Am întâlnit în cadrul acestui proiect câțiva adevărați înțelepți într-ale căsniciei. Au avut căsnicii foarte îndelungate în care au negociat probleme privind finanțele, sănătatea și creșterea copiilor. Au învățat și au evoluat cu fiecare astfel de experiență, fiind foarte atenți în același timp la calitatea căsniciei lor. Cel mai important, sunt genul de cupluri la care oamenii merg pentru sfaturi, deci aveau experiență în consilierea pentru o căsnicie fericită.

Lucia și Stanley Waters, amândoi de 75 de ani, sunt un asemenea cuplu. Responsabilă de relația vie (și încă romantică) de peste cincizeci și cinci de ani este atenția lor permanentă la comunicare. Sunt extrem de conștienți că indiferent cât de apropiați ar fi, nimeni nu citește gândurile. Lucia mi-a spus:

> Cred că uneori nu spunem clar ce vrem să se întâmple. Nu te teme să spui ce vrei cu adevărat să se întâmple. Un lucru pe care eu îl fac și despre care cred că este foarte util e să clarific ce spune Stanley. Vreau să mă asigur că înțeleg ce vrea el de fapt să-mi transmită. Repet ce a spus și nu presupun că înțeleg exact din prima, deoarece în nouă cazuri din zece aș putea să mă înșel în legătură cu ce

încearcă el să spună. Aşadar trebuie să pui întrebări, să îţi reformulezi răspunsurile, să încerci să nu te superi.

Ne-am dat seama încă de la început că neînţelegerile apăreau adesea atunci când nu încercam să înţelegem exact motivele celuilalt. Aşa că eu zic: „Încerci să spui că...?" sau „Vrei să spui că...?", întrucât uneori chiar ne lăsăm prinşi de împrejurări şi spunem lucruri pe care nu le credem cu adevărat. Aşadar, eu repet mereu ceea ce cred că spune el şi după aceea el spune fie da, fie „Nu, de unde ţi-a venit ideea asta?". Aşa se întâmplă de multe ori – să înţeleg cu totul greşit ceea ce vrea să spună. Sau zic: „Te-ai gândit la cutare lucru", iar el spune: „De ce spui asta? Nici prin cap nu mi-ar trece".

Chiar şi după o jumătate de secol împreună, Lucia foloseşte aproape zilnic această abordare:

Am descoperit că ne-am scutit de multe necazuri fiindcă clarificăm lucrurile, ne reformulăm răspunsurile şi ne gândim bine la ce a spus celălalt. De fapt, tocmai am făcut asta mai zilele trecute cu un lucru prostesc, când am presupus ce a simţit el şi asta l-a supărat. Nu intenţionase ce credeam eu, dar aşa am înţeles eu şi nu era adevărat. Este revelator când se întâmplă aşa ceva, aproape că te face să exclami: „Uau!".

Încearcă tehnica aceasta prin care repeţi ceea ce crezi că a vrut să spună partenerul tău; mulţi oameni rămân adesea surprinşi de cât de diferit este interpretat ceea ce au vrut ei să spună.

Ai vrea să depăşeşti nivelul introductiv şi să încerci o tehnică avansată pentru a scăpa de convingerea că „ştii, pur şi simplu", ce gândeşte partenerul tău? Mai mulţi experţi fac următoarea recomandare: încearcă să dezbaţi punctul de vedere al partenerului. Gilbert şi Jennie Ballard, amândoi de 72 de ani, sunt doi soţi fascinanţi şi neobişnuiţi ale căror profesii au presupus aspecte de comunicare, negociere şi atingere a unui consens. Ei recomandă ca atunci când aveţi

o neînțelegere, unul dintre lucrurile cele mai eficiente pe care le puteți face este să dezbateți cu fermitate punctul de vedere al partenerului. Jennie mi-a spus:

> Din experiența mea, lucrul cel mai greu din lume pentru oameni este să înțeleagă punctul de vedere al celor cu care nu sunt de acord, iar eu le dau deseori acest sfat: identificați un subiect față de care aveți păreri categorice și construiți cel mai solid și mai inteligent argument posibil pentru punctul de vedere opus. Exersarea acestei abilități cred că este deosebit de importantă pentru crearea condițiilor necesare unei relații pe termen lung. Altminteri ajungi să fii mai răutăcios, mai puțin înțelegător, mai puțin compătimitor și să te simți victimizat deoarece nu înțelegi cum de ar putea crede, spune sau face cineva așa ceva dacă nu încearcă să îți facă rău.

Și alți vârstnici sunt de acord. Debra Duncan, 87 de ani, a spus acest lucru atât de clar încât ai putea să le notezi pe un post-it pe care să îl lipești pe frigider: „Încearcă să îți imaginezi varianta celuilalt. Să presupunem că ești celălalt și simți ce simte el. Atunci ce părere ai avea despre *tine*?". Nu este ușor să preiei rolul și ideile partenerului tău, însă dacă această tehnică îți reușește, vei trece de la ideea falsă că poți citi gândurile la o înțelegere veritabilă a ceea ce se petrece în mintea partenerului.

În sfârșit, experții spun că dacă nu ești lămurit, *continuă să pui întrebări*. Atunci când te îndoiești (și chiar și atunci când ești destul de sigur), întreabă-ți partenerul ce crede, ce simte sau ce vrea să facă. Rolul său este să fie sincer în legătură cu ceea ce se petrece în mintea lui. Andy Johnston, 75 de ani, este o persoană foarte directă. Și-a propus chiar de la începutul relației să nu facă presupuneri:

> Păi, am să-ți spun ce am făcut încă de prima dată. I-am spus încă de când ne-am căsătorit: „Nu presupune nimic. Dacă vrei să știi ceva, întreabă-mă. Și nu presupune că am să cred asta sau aialaltă – întreabă-mă. Îți voi spune adevărul!". Și a mers de minune. Soția

mea nu presupune niciodată că vreau să fac ceva – dacă vrea să știe, mă întreabă. Și invers. Nu presupun că vrea să meargă undeva sau mai știu eu ce; o întreb. Însă trebuie să fiți pe deplin sinceri.

Poate că lucrul cel mai important dintre toate este să rămâneți conștienți că sunteți două persoane deosebite, care văd lumea diferit. Nu, probabil el chiar nu a intuit ce îți doreai de ziua ta. Da, ea îți spune adevărul atunci când zice că s-a gândit că nu te-ar deranja să ratezi meciul de fotbal de luni seara ca să participi la ședința cu părinții de la școală. Experții îți propun să lași presupunerile, să îi ceri partenerului să descrie ce simte și să îți înțelegi perechea suficient de bine pentru a putea să îți faci o idee despre punctul său de vedere. Până când neuroștiințele nu ne furnizează o aplicație pentru citirea gândurilor, acest efort este tot ce putem face.

LECȚIA TREI

Ai grijă cum te porți

În sala de ședințe se întâlnesc un bărbat și o femeie pentru a discuta despre achiziționarea unui copiator nou.

Femeia începe: „Cred că avem într-adevăr nevoie de acest copiator nou; este esențial pentru ca activitatea noastră să meargă ca pe roate".

Bărbatul spune: „Sincer, nu sunt de acord. Nu cred că ne putem permite o achiziție atât de mare în acest moment. În opinia mea, nu este o cheltuială care să merite".

Femeia spune: „Păi, de fapt, echipa mea este cea care se ocupă de această activitate. Așadar cred că decizia ar trebui să depindă de noi. Și mai cred că îl putem strecura în buget".

Până acum, o discuție tipică de afaceri, genul de discuție pe care am avut-o cu toții de nenumărate ori. Poți să îți imaginezi un schimb de replici civilizat, care duce la o decizie mulțumitoare pentru amândoi. În cel mai rău caz, s-ar putea ajunge la un dezacord pe care trebuie să îl soluționeze o autoritate cu o mai mare putere de decizie.

Imaginează-ți acum că în acest punct al discuției bărbatul bate cu pumnul în masă și strigă: „Nu-mi vine să cred că ești atât de egoistă! Te gândești mereu doar la nevoile tale și niciodată la cele ale celorlalți. Felul în care te porți este atât de prostesc și egocentric".

Femeia răspunde: „Taci odată! Taci imediat! Nu pot să suport cum aduci mereu în discuție trăsăturile mele de caracter. Parcă încerci mereu să distrugi și puținul respect de sine pe care îl mai am!".

Și astfel discuția degenerează.

Sau imaginează-ți că ești la birou și vine pe la tine o colegă. Persoana aceasta este cumsecade, dar atât vorbăreață, cât și anostă, prin urmare știi că urmează câteva minute plictisitoare. Zâmbește și îți spune: „Doamne, hai să îți povestesc ce weekend nebun am avut!".

La care tu spui: „Nu vezi că sunt foarte ocupat acum? Mă enervează la culme felul în care mă întrerupi din ce fac. Întotdeauna vorbeşti fără să te mai opreşti!”.

Scopul acestor povestioare este acela de a demonstra că astfel de situaţii nu se întâmplă la muncă sau cel puţin nu foarte des. Mai mult, aproape niciodată nu relaţionăm în acest fel cu colegii de serviciu, cunoştinţele ocazionale, vânzătorii sau furnizorii de servicii. De ce? Pentru că, în afara cazului în care ajungem să ne pierdem cumpătul, în toate aceste interacţiuni *suntem politicoşi.* Respectăm regulile pe care părinţii ni le-au întipărit în minte: fii politicos şi manierat, altminteri oamenilor nu le va plăcea de tine.

Aaa, dar în familie, cu partenerul? Aici se regăseşte un paradox esenţial al vieţii conjugale. Acasă ne simţim confortabil şi acceptaţi. Ne vedem partenerul ca pe singura persoană din lume care trebuie să ne accepte aşa cum suntem, indiferent cum ne purtăm. Exact această atmosferă de încredere şi confort este cea care ne face să renunţăm la gama de lubrifianţi sociali pe care îi folosim pentru a aplana interacţiunile dificile în orice alt context: politeţe, tact, consideraţie, un ton plăcut al vocii, cuvinte alese atent. Căsnicia este, aşadar, o sabie cu două tăişuri: acolo unde ne simţim în largul nostru este şi locul în care ne simţim în largul nostru să fim nepoliticoşi, grosolani, lipsiţi de maniere şi chiar răutăcioşi. Credem că „la bine şi la greu” ne dă privilegiul să îi spunem partenerului exact ce gândim, sub o formă necenzurată.

Ce greşeală, spun experţii. Faptul că nu respectăm aceleaşi reguli de comportament politicos pe care le utilizăm în celelalte contexte din viaţă dăunează comunicării conjugale şi duce la nenumărate certuri fără rost. Iar asta se întâmplă în mod inutil, pentru că ştim cum să ne purtăm politicos în alte situaţii (cu câteva excepţii, cum ar fi acei părinţi ai copiilor care joacă fotbal şi insultă de pe margine arbitrul – ştiţi voi cine sunteţi!).

Experţii recomandă să faci un pas înapoi şi să îţi analizezi conversaţiile cu partenerul. După ce urmăreşti un timp cum reacţionezi în interacţiunile de zi cu zi, întreabă-te: Aşa aş vorbi cu un coleg, cu

cineva de la biserică sau cu un prieten ocazional? Sau utilizez un limbaj mai violent şi mai dur? Hope Weaver, 70 de ani, a precizat că respectarea aceloraşi reguli de comunicare cu oamenii în alte contexte te poate ajuta să eviţi unul dintre cele mai negative aspecte ale comunicării conjugale: să izbucneşti în aşa hal încât să regreţi mai târziu.

> De cele mai multe ori este uşor să fii nepoliticos. Eşti stresat în multe privinţe pe moment şi trebuie să pleci la muncă sau să te apuci de ceea ce trebuie să faci şi laşi la o parte comportamentul binevoitor. Eşti prins de problemele zilnice ale vieţii, de frustrări de moment sau de furie, izbucneşti şi faci rău, iar de obicei nu este din cauza unor chestiuni importante. Este doar din cauza supărării sau a nemulţumirii. Poţi să faci extrem de mult rău şi să provoci extrem de multă suferinţă în câteva clipe. Şi s-ar putea ca peste vreo oră să nu mai simţi la fel, dar pe moment aşa simţi. Prin urmare, fii atent la ce spui şi ce faci. Gândeşte-te cum să comunici politicos. Eu aşa aş spune.

Răul pe care îl poate face un singur comentariu răutăcios sau nepoliticos este şocant; o singură remarcă neplăcută nu se uită uşor şi poate să anuleze multe interacţiuni pozitive. Marcia Massey, 68 de ani, a oferit un exemplu din relaţia sa, în general pozitivă, cu soţul:

> Într-o zi, când probabil se gândea că trăncănesc fără rost, soţul meu mi-a zis: „Nu cred că ai nimic important de spus". Am fost foarte rănită şi a durat mult până când am scos de la el o explicaţie. Atunci a învăţat să spună „îmi pare rău". Şi asta e foarte important – să spui „Am făcut o greşeală şi îmi pare rău".

Ar trebui să le fim recunoscători experţilor, deoarece în lecţia aceasta ne oferă una dintre cele mai uşoare metode de a îmbunătăţi comunicarea conjugală – una pe care poţi începe să o pui în aplicare imediat. Cu toţii avem o experienţă bogată în ceea ce priveşte tactul şi manierele, pe care le folosim de multe ori într-o zi pentru a evita furia şi

sentimentele rănite. Luând exemplul meu anterior, în care colega plictisitoare se lansează într-o poveste obositoare, ai fi atent la ea, ai părea interesat (chiar și pentru foarte puțin timp) și te-ai retrage politicos cu prima ocazie. Nu ai ofta zgomotos, nu ai ignora-o vădit, nu te-ai uita în telefon pentru ca în cele din urmă să-i spui să plece întrucât te deranjează. Din păcate însă, în căsnicie ne simțim liberi să ne purtăm în acest fel.

Prin urmare, ar trebui să exersezi zilnic politețea. Janet Greene, 65 de ani, și Robyn Palou, 67 de ani, sunt împreună de douăzeci și unu de ani, într-o relație foarte fericită și foarte serioasă. După cum mi-a spus Janet:

> Cred că este foarte important să vă respectaţi unul pe celălalt, iar asta înseamnă să nu spui lucruri pe care nu le-ai spune altcuiva. Vreau să zic că nu e ca și cum nu trebuie să fii sensibil la sentimentele celuilalt pentru că sunteți căsătoriți sau parteneri de viață. Înseamnă să te porți frumos și să fii politicos. Nu te poți purta cu partenerul mai rău decât te-ai purta cu un prieten dacă ești supărat pe el. Știu că sună ridicol, dar multe cupluri nu pot să facă asta; uită, și se poartă și vorbesc nechibzuit.

Politețea și amabilitatea, mi-au spus experții, reprezintă un ajutor de neprețuit în depășirea perioadelor dificile dintr-o căsnicie. Tracy Gibson, 86 de ani, este o femeie cu o fire introspectivă și analitică ce a avut o relație complicată cu soțul ei timp de mai bine de patruzeci și trei de ani, până la moartea lui subită. Căsnicia a inclus stresul a două cariere profesionale foarte solicitante. La presiunile soțului, ea și-a suspendat activitatea profesională timp de câțiva ani, dar a resimțit acut impactul negativ pe care l-a avut acest lucru asupra șanselor ei în carieră. Cuplul s-a confruntat și cu incompatibilitatea sexuală și cu un episod de infidelitate. Ținând seama de acest trecut complicat și ambivalent, am fost surprins de simplitatea principalei lecții a lui Tracy pentru o căsnicie fericită: este important să vă *purtați frumos*.

Cred că regula de aur, să te porți frumos, dă rezultate pe termen lung. Să fii politicos și amabil cu partenerul tău, în loc să spui: „Trebuie să tai de la rădăcină comportamentul acesta negativ" sau „Vreau să schimb lucrurile". Încearcă mereu să fii cât mai amabil. Știu că nu sună foarte revelator, dar este o lecție bună în viață, indiferent ce faci. Soțul meu s-a priceput mai bine la asta decât mine. A fost un bărbat atât de amabil. Acest aspect este important în toate relațiile tale, dar mai ales cu persoana cu care împarți cele mai multe.

Presupun că îți dai seama foarte bine de ceea ce vor să spună experții prin comportament politicos și știi în adâncul sufletului cât de mult contrastează cu ceea ce fac mulți dintre noi în căsnicie. Potrivit vârstnicilor, poți să îți îmbunătățești imediat căsnicia urmând o regulă foarte simplă a politeții. Dacă ai o anumită vârstă, știi deja această poezioară:

Inimile, ca niște ușițe,
Se vor deschide ușor
Cu niște cheițe.
Și să reții
că două dintre ele
Sunt „Mulțumesc"
Și „Dacă îți face plăcere".

Și da, chiar asta vor experții să faci în relația ta: folosește bunele maniere. Dacă soția ta îți dă o cană de cafea, spune „Mulțumesc". Dacă dai din greșeală peste soțul tău sau trântești ceva spune: „Scuze" sau „Îmi pare rău". Nu sunt permise comenzile; nu spui „Schimbă canalul!", ci „Vrei, te rog, să schimbi canalul?" sau „Te deranjează dacă schimbăm canalul?". Caracterul neprotocolar și comod al vieții conjugale ne face să renunțăm la simpla vorbire politicoasă – iar asta este o greșeală.

Tony Mathews, 75 de ani, s-a exprimat în felul următor:

Totul este să vă demonstrați iubirea și să dați dovadă de respect reciproc. Cred că pe măsură ce oamenii petrec tot mai mult timp în preajma unei persoane uită să fie politicoși și să spună „te rog” și „mulțumesc” sau să ofere o mână de ajutor – lucruri simple care pot însemna mult. Cunosc numeroase cupluri în care una dintre persoane devine morocănoasă pentru că lucrurile nu sunt exact așa cum trebuie. Cred că ideea este să nu uităm de lucrurile acelea simple care înseamnă politețe.

După cum se spune în reclame: încearcă o săptămână și vezi dacă are vreun impact asupra comunicării zilnice. Prefă-te în acest timp că partenerul tău este cineva pe care vrei să îl impresionezi. Simpla politețe ar putea să transforme neînțelegerile în conversații pline de respect.

LECȚIA PATRU

Toate la timpul lor

Mă întreb câteodată de ce uităm atât de repede cele mai importante lecţii din copilărie. Am regretat, de exemplu, faptul că nu am ţinut cont de regula principală din şcoala primară: să nu stai niciodată în primul rând, dacă ai o alternativă. În acele momente (rare!), în care am ațipit în timpul unei prelegeri îndelungate la doar câțiva metri de vorbitor, mi-am dorit să îmi fi adus aminte de acel principiu.

Mai există o regulă nescrisă din copilărie care se aplică foarte bine temei comunicării şi conflictelor conjugale. Mai ţii minte când îţi doreai ceva foarte mult? Să dormi la un prieten, să stai până seara târziu ca să te uiți la o emisiune specială la televizor sau să aduci acasă un căţeluş de prin vecini? Cu o inteligență manipulativă, plănuiai cu grijă momentul oportun pentru a le cere. Cu siguranță nu imediat după ce mami te certase pentru că ai uitat să speli vasele şi nu în clipa în care tati a ajuns acasă după o zi grea la muncă. Nu – așteptai exact momentul potrivit. Şi dacă părea că discuția nu mergea în sensul în care voiai, te retrăgeai şi făceai o nouă încercare într-un moment mai prielnic.

Potrivit experților, dacă ne dorim o comunicare conjugală perfectă, trebuie să ne acordăm iar simţurile la chestiunea crucială a momentului. După părerea lor, multe discuții nu ar deveni neînțelegeri şi multe neînțelegeri nu ar deveni certuri în toată regula dacă oamenii ar pune o întrebare simplă: „Este un moment potrivit?”. Pentru o comunicare excelentă şi conflicte mai puține, unul dintre secrete este să interpretezi indiciile pe care le transmite partenerul tău, să înțelegi când este cel mai bun moment ca să ridici o problemă şi – la fel de important – când să te retragi dintr-o conversaţie dificilă.

Experții menționează că problema coordonării în timp se face simțită în mai multe feluri, de la alegerea momentului potrivit pentru a discuta

și până la luarea unei pauze. Hai să analizăm cum poți folosi atenția acordată momentului pentru a-ți îmbunătăți comunicarea în relație.

Alege momentul potrivit pentru a discuta

Mult prea des, ne spun experții, decidem că momentul potrivit pentru a discuta despre o problemă este cel în care *noi vrem să vorbim despre ea*. Procedând astfel însă, ne putem surprinde partenerii exact în momentul nepotrivit din punctul lor de vedere. Fii foarte atent la dispoziția partenerului, la nivelul de energie și la gradul său de atenție înainte să inițiezi discuția despre o problemă posibil controversată. Nu trebuie să prepari o cină elegantă sau să aduci flori și bomboane pentru a-ți pregăti partenerul în vederea discuției. O metodă eficientă însă pentru a limita conflictele este să alegi un moment în care partenerul tău este receptiv.

În relația lor îndelungată, Marianne Dunn, 68 de ani, și Rhoda Newman, 64 de ani, au învățat să comunice într-un mod cald și înțelegător. Rhoda mi-a spus că este nevoie de răbdare atunci când apare o problemă – de capacitatea de a aștepta un alt moment dacă discuția nu dă roade.

> Cred că există un soi de echilibru. Dacă te deranjează ceva, este important să deschizi discuția. În același timp însă, cu siguranță nu vrei să spui ceva care să jignească iremediabil. Nu ne certăm des, însă atunci când o facem și se pare că lucrurile se încing, o lăsăm baltă și revenim mai târziu. Stabilim un alt moment și spunem: „Bun, hai să ne întoarcem la discuția aceasta pe care încercam să o purtăm pe tema respectivă". Este un echilibru. „Te iubesc, prin urmare nu vreau să te rănesc." Pe de altă parte, este important că punctăm ambele lucrurile care ne preocupă. Este de mare ajutor să alegem momentul potrivit.

Leona Stevenson, 65 de ani, le recomandă cuplurilor să devină receptive la momentele în care partenerii sunt cel mai dispuși la o discuție potențial dificilă. Ea și soțul ei au făcut această descoperire, iar certurile lor grave s-au împuținat considerabil.

Eu sunt pasăre de noapte. El este o persoană matinală. Când mă trezesc și cobor în living, nu-mi trânti întrebarea „Așa nu mai merge, ce ar trebui să facem în privința asta?” când eu sunt trează de numai cinci minute. Iar după ora zece seara, el este foarte obosit și nu mai pot să am o conversație serioasă cu el.

Așadar l-am întrebat: „Ce moment al zilei este indicat pentru a discuta despre ceva important?”. Și am decis împreună că momentul oportun este la lăsarea serii, când am avut timp să ne revenim după serviciu, dar înainte să se facă prea târziu. A trebuit să negociem acest lucru, deoarece mă asalta de dimineață, imediat după ce mă trezeam, iar eu nu eram gata să discut despre nimic, ci doar să mă cert. Iar seara el este prea obosit și nu putem avea o discuție serioasă despre o neînțelegere. Prin urmare, efectiv am negociat când putem să purtăm o discuție și am găsit un moment în care se poate face asta.

Luați o pauză

Pare atât de simplu: atunci când lucrurile nu merg bine într-o discuție, *retrăgeți-vă*. Și cu toate acestea, mulți vârstnici admit că a fost o lecție dificil de învățat. Există vreun cuplu care nu a trecut prin acest dialog?

— Nu mai vreau să discutăm despre asta. Am nevoie de o pauză.

— Ba, nici vorbă! O să rezolvăm acum, așa că stai aici!

Adesea, potrivit experților, strategia aceasta inflamează situația atunci când ai probabil nevoie de fapt de o retragere strategică.

Jack Simon, cu care am făcut cunoștință anterior, a reușit să treacă peste un trecut familial și conjugal dificil, găsindu-și fericirea într-o căsnicie de treizeci și unu de ani. El știe însă că atunci când apar conflicte în relație, poate fi o adevărată problemă să își controleze furia. Soluția lui este să se retragă dintr-o situație înainte ca aceasta să degenereze:

Păi, uite cum procedez. Vezi tu, eu am un temperament năvalnic și am învățat că trebuie să tac, deoarece atunci când mă înfurii, spun

lucruri care rănesc sentimentele celorlalţi; lucruri pe care nu ar trebui să le spun. Aşa că mă duc afară şi încep să îmi fac de lucru prin garaj, să mă ocup de maşina de tuns iarba sau de unele dintre uneltele mele şi las lucrurile să se calmeze. Apoi mă întorc şi încerc să discutăm, când nimeni nu mai este furios. Plec, mă calmez şi încerc să discutăm mai târziu; ăsta este sfatul meu.

Am fost fascinat de cât de multe cupluri intervievate de mine şi-au conceput propria metodă pentru a pune capăt unei certe neproductive, care degenerează. May Powers, 71 de ani, îşi bazează sfaturile atât pe cariera ei de psihoterapeut, cât şi pe experienţa unei căsnicii de cincizeci şi trei de ani. May şi soţul ei folosesc următoarea strategie:

Avem un obicei al nostru şi glumim tot timpul pe seama lui. Şi anume ne anunţăm reciproc că suntem dispuşi să o luăm de la capăt. Şi chiar spunem: „Bun, hai să o luăm de la capăt". Eu sunt o persoană care are obiceiul să despice firul în patru. Soţul meu categoric nu este ca mine, aşadar pentru el e ca şi cum şi-ar lua nişte bâte ale analizei în cap de fiecare dată. După aceea eu mă simt frustrată pentru că nu ajungem nicăieri. Prin urmare, unul dintre lucrurile pe care a trebuit să le învăţăm amândoi a fost acela că vine un moment în care este necesar să te opreşti, să taci din gură şi să o iei de la capăt mai târziu.

Expresia „retragere" poate să îmbrace multe forme, iar experţii au dat dovadă de imaginaţie trăgând semnale care spun „este momentul să ne oprim". Vera Patel, 67 de ani, şi soţul ei, Suresh, 72 de ani, mi-au spus: „Atunci când suntem în impas, ne spunem: «Ştii ceva, hai să ne depărtăm de problemă, hai să ne depărtăm»". Ideea pe care o are acest cuplu este să se îndepărteze pentru a vedea imaginea de ansamblu şi pentru a amâna o anumită dispută pentru o vreme. Kathleen Hunter, 76 de ani, şi soţul ei folosesc o expresie mai puţin politicoasă, dar eficientă pentru ei: „Lacătul la gură". Dacă unul dintre noi nu ascultă nimic şi îi dă înainte, vorbind fără şir, oricare dintre noi poate să spună „lacătul la gură", după care luăm o pauză şi revenim.

Încearcă și tu în relația ta. Inventează un cod sau o expresie care înseamnă „Nu mai pot să discut despre asta, însă voi fi dispus mai târziu. Hai să o lăsăm baltă deocamdată”. Nu ezita să folosești chiar expresiile din exemplele de mai sus: „hai să o luăm de la capăt”, „să ne depărtăm de problemă” sau chiar „lacătul la gură”! Și mai bine, găsește-ți propria expresie prin care să ceri o „pauză”; este util să inventați ceva de care să puteți râde. Nu uita însă sfatul experților: expresia voastră nu înseamnă că „s-a terminat” – este mai degrabă un acord pentru a vă întoarce la discuție atunci când este un moment potrivit.

Una dintre înțeleptele veritabile cărora am reușit să le iau un interviu a fost Chen Xiu, a cărei filosofie de viață este inspirată din cultura chineză. Și ea este de acord cu luarea unei pauze atunci când lucrurile se încing:

> Dacă apare un conflict, ei bine, un proverb chinezesc spune: „Fă un pas înapoi și o să vezi tot cerul”. Îndepărtează-te puțin. Fă un pas înapoi și o să vezi și alte lucruri.

Încearcă să îți distragi atenția

După cum sugerează experții, atunci când casa ta devine un câmp de luptă, merită să încerci o distragere care să vă ajute să ieșiți din conflict. Mai întâi, încearcă o schimbare de decor. Simplul fapt de a schimba mediul – un mediu diferit de cel în care vă certați toată ziua – a funcționat pentru mulți dintre ei. Gertrude Bennet a subliniat această strategie:

> Nu știu decât că instinctul meu îmi spune să zic așa: „Bun, îmi dau seama că ceva nu este în regulă aici, ce putem face în privința asta? Ce ai vrea să faci pentru a îndrepta lucrurile? Ce zici să mergem să ne plimbăm puțin sau să ieșim să mâncăm ceva și să stăm de vorbă?”. Undeva unde nu sunt oameni prin preajmă pentru a ne deranja, nu sună telefonul și poți să spui: „Bun, îmi dau seama că ceva nu este în regulă astăzi, despre ce-i vorba? Ce putem face?”.

Am auzit multe recomandări de la vârstnici bazate pe această idee: dacă o neînțelegere rămâne fără soluție, găsește ceva plăcut de făcut

(chiar dacă pare să fie ultimul lucru pe care vrei să îl realizezi în acel moment). Poate fi o schimbare de loc, după cum recomandă Gertrude, sau orice altă activitate care te desprinde de o ceartă neproductivă. Fii creativ. Dacă ai nevoie de inspirație, iată genul de gândire pe care o propun experții, prin amabilitatea Annei Ostrogny, 81 de ani, care a povestit:După ce m-am căsătorit cu soțul meu, ne-am mutat în Europa și nu am avut, prin urmare, pe nimeni care să ne dea vreun sfat. Este foarte dificil la începutul căsniciei. Poate că el făcea lucruri neplăcute sau le făceam eu, însă nu am avut pe nimeni la care să apelăm; nu ne-am avut decât unul pe altul. Și am scos-o la capăt. Iată cum: amândurora ne plăcea să jucăm cribbage, așadar ne-am înțeles ca ori de câte ori ne ciondănim, el să ia tabla de cribbage, iar eu să iau cărțile și să jucăm cribbage. Tabla de cribbage ne-a salvat de multe ori.

Și ultimul „secret al cunoscătorilor" despre momentele bine alese...

Am vrut să te țin în suspans pentru ultimul sfat. A fost unul la care nu m-am așteptat, dar în clipa în care l-am auzit de la experți, primul meu gând a fost: De ce nu m-am gândit niciodată la asta? Acum mi se pare evident, însă atunci când căutăm mijloace care să ne ajute în comunicare, puțini dintre noi se gândesc în primul rând la... *mâncare*.

Când sunt întrebați cum se previne o ceartă de proporții, un număr surprinzător de experți recomandă să-i oferi partenerului tău ceva de mâncare. Unul dintre cele mai proaste momente pentru o discuție intensă este atunci când îți e foame. Unii au speculat că ar putea avea de-a face cu nivelul de zahăr din sânge sau cu faptul de a fi obosit, însă oricare ar fi motivul, au sugerat că atunci când se prefigurează o ceartă mare, soluția imediată ar putea fi – un sandviș.

Gloria Hernandez, 73 de ani, a învățat acest truc observând căsnicia fiului ei:

> Primul an de căsnicie al fiului meu și al soției sale a fost foarte dificil. Îmi amintesc că stăteam la nunta lor și mă gândeam: „O, se iubesc atât de mult. Vor fi împreună pentru totdeauna". Ei bine, după primele șase luni îmi ziceam: „Of, Doamne. Nu mai știu ce să

zic". Însă s-a întâmplat ceva foarte interesant, și anume că s-au învățat ca, atunci când se iau la ceartă, nora mea să îi pregătească fiului meu un sandviș. Nimic nu îi face lui o plăcere mai mare.

A trebuit ca el să îi spună: „Am nevoie de un sandviș când sunt foarte obosit deoarece mă comport aiurea când îmi e foame". Iar în cazul ei, atunci când își pierde controlul, el trebuie să îi ofere o cană cu ceai. Prin urmare, de fiecare dată când sunt cu noi, dacă o văd pe ea oferindu-i un sandviș sau pe el oferindu-i o cană cu ceai, știu că este codul lor pentru a-și spune „am nevoie de ajutor din partea ta".

Voi recunoaște că am simțit acest lucru și în căsnicia mea. Îndeosebi atunci când eu și soția mea călătorim, devenim atât de captivați de noul mediu și de obiective, încât deseori uităm să mai mâncăm. Cu o precizie de ceasornic, în jurul orei șapte seara, începem să ne certăm dintr-un motiv sau altul – cine e de vină că ne-am rătăcit, de ce este vina mea sau a ei că am ajuns la muzeu după ce s-a închis sau dintr-un alt motiv banal. Unul dintre noi își aduce aminte atunci dintr-odată și întreabă: „Hei, când am mâncat ultima oară?". Este uimitor cum ni se schimbă dispoziția după cină.

Sunt de acord, sfatul acesta nu le rezolvă pe toate, dar de ce să nu îl încerci? Nu numai că un sandviș cu pastramă sau o felie de plăcintă costă mai puțin decât consilierea matrimonială, însă probabil sunt și mai plăcute! Fii atent la momentul ales – dă-ți seama și când este timpul să mâncați. Potrivit înțelepciunii vârstnicilor, *ceea ce* spui s-ar putea să nu fie neapărat la fel de important ca momentul *când* spui acel lucru.

LECȚIA CINCI

Trei semne de pericol

Pe parcursul lecțiilor din acest capitol, discuția noastră s-a bazat pe o ipoteză. Oferind sfaturile și ideile experților pentru îmbunătățirea comunicării și aplanarea conflictelor, am presupus că ambii membri ai cuplului sunt în general persoane bine intenționate, care țin una la alta și au dorința fundamentală de a-și face relația să meargă. S-ar putea ca eforturile lor să nu aibă rezultatele scontate, dar au intenții bune. Dacă încercările lor de a comunica nu dau roade, acest lucru ar putea să reflecte necunoaștere, imaturitate sau lipsa abilităților relaționale – nu însă răutate. Din păcate, nu orice conflict și orice fel de comunicare din cadrul unei căsnicii sunt atât de inofensive.

Pentru cartea aceasta am căutat în mod intenționat oameni ale căror lecții nu au apărut numai din bucuriile căsniciei, ci și din problemele prin care au trecut. Și după cum am văzut deja, niște sfaturi foarte eficiente vin de la acei experți care au avut relații dezastruoase. Interviurile mele au dezvăluit câteodată partea întunecată a căsniciei – situații în care un partener a fost abandonat, amenințat, abuzat emoțional sau fizic. Poveștile acestea sunt dureros de ascultat, iar în unele cazuri, exact acele persoane au împărtășit cele mai utile lecții.

Am aflat de la acești vârstnici despre probleme de comunicare ce nu vor fi probabil rezolvate prin „remedii casnice". Pe baza propriei experiențe și fiind martori la experiența altora, experții vor să știi care sunt cele trei probleme potențiale atât de grave într-o căsnicie încât ar trebui să declanșeze o sirenă de avertizare. Aceste comportamente depășesc cu mult genul de ciondăneli, ciorovăieli și neînțelegeri despre care am discutat până acum. Prezența uneia sau mai multora dintre aceste probleme este un indicator al unei relații cu necazuri serioase – una pentru care ar trebui să cauți ajutor din surse exterioare.

Semnul de pericol nr. 1: violența – o singură dată este deja prea mult

Pericolele violenței domestice sunt atât de cunoscute încât nu am să insist prea mult asupra acestui semn de pericol. Experții l-au pus însă pe primul loc și este extrem de important din acest motiv: e surprinzător de des întâlnit ca oamenii să se căsătorească după ce au îndurat violențe în perioada de dinainte de căsătorie, în ciuda deceniilor de avertizări din partea consilierilor, medicilor și cercetătorilor. De fapt, până la 40% dintre cuplurile aflate în perioada de dinainte de căsătorie declară că violența apăruse deja în relația lor, și totuși un număr semnificativ de persoane ajung să se căsătorească oricum. Așadar este clar că mulți oameni nu dau atenție violenței, sperând că va dispărea pur și simplu.

Nu este chiar așa, spun experții. Sunt în unanimitate de acord cu afirmația: *Dacă partenerul tău te lovește sau încearcă să te rănească fizic în vreun fel, fie și numai o singură dată, părăsește-l.* S-ar putea să existe excepții extrem de rare în care o singură palmă sau o îmbrânceală să apară în mod impulsiv și să fie mai târziu regretate profund și iertate, dar experții nu văd lucrurile astfel. Dacă se întâmplă în timp ce sunteți iubiți, afirmă ei cu tărie, se va întâmpla și în căsnicie; iar dacă în căsnicie se întâmplă o dată, se va întâmpla din nou. Experții cred că o a doua șansă este posibilă pentru unele abateri (chiar și în cazul infidelității, unde, în funcție de circumstanțe, mulți spun că este bine să mai încercați o dată). Cu toate acestea, *niciunul* dintre vârstnici nu e de părere că o persoană ar trebui să mai rămână într-o relație în care a apărut violența.

Întipărește-ți în minte cuvintele oamenilor care au făcut greșeala de a nu asculta de acest semnal de avertizare și au ajuns să regrete:

Violet Marsh, 70 de ani:

Dacă cineva te abuzează încă de la începutul relației, situația nu se va îmbunătăți pe măsură ce trece timpul. Se va înrăutăți. Dacă te afli într-o situație abuzivă, pleacă.

Leah Stone, 71 de ani:

Înainte să ne căsătorim, ne-am luat la ceartă, iar el m-a lovit. M-am întors și am plecat și asta a fost ! Acest lucru ar trebui să te trezească la realitate – stai puțin, nu asta îmi doresc.

Jeanette Newman:

Dacă te lovește o dată, fii sigură că te va lovi din nou. Nicio femeie nu ar trebui să suporte așa ceva. Niciodată. Nu ar trebui să lăsăm pe nimeni să se atingă de noi.

Aș putea să-ți ofer relatări detaliate mult timp – și câteodată îngrozitoare – din partea experților care au făcut greșeala să se căsătorească cu cineva care era violent dinainte de căsnicie, și evident că abuzul fizic a escaladat după. Aceste victime sunt majoritatea femei, dar printre ele s-au numărat și câțiva bărbați. Presupun însă că cititorii sunt conștienți de pericolele violenței conjugale, de măsura în care femeile în special se simt prinse în capcană și incapabile să se salveze, precum și de consecințele devastatoare atât pentru victimă, cât și pentru copiii cuplului.

Ținând seama că un număr semnificativ de persoane ignoră totuși semnalele de avertizare ale violenței de dinainte de căsătorie, o voi lăsa pe Devona Patton, 68 de ani, să vorbească. Ea a ales să ignore violența din perioada de dinainte de căsătorie și a trăit mai bine de un deceniu terorizată de soțul ei. În cele din urmă, din disperare, a ripostat, lovindu-l cu o tigaie și lăsându-l fără cunoștință, pentru a-și proteja fiul. A găsit puterea să plece și să înceapă o viață nouă, dar ea și copiii ei poartă încă cicatricele și acum, la câteva decenii mai târziu. Aviz oricărui cititor implicat într-o relație în care a apărut violența, sper că vei asculta cuvintele ei stăruitoare:

Dacă de la început sunt vizibile defecte majore pentru relație, nu le ignora. Învață să recunoști anumite indicii cărora trebuie să le dai atenție. Dacă persoana se poartă violent – *ce mai cauți acolo*? Fugi, fugi, fugi! Fugi odată. Învață să recunoști afurisitele de indicii și fugi!

Semnul de pericol nr. 2: Partenerul te controlează

În orice căsnicie, membrii cuplului încearcă să își influențeze unul altuia comportamentul. Dacă nu ne plac acțiunile sau opțiunile soțului, am putea să îl convingem sau chiar să-i cerem să facă o schimbare. O mare parte dintre negocierile care au loc în cuplu sunt legate de faptul că vrem să ne facem cunoscute dorințele și încercăm să ne influențăm partenerul să fie de acord cu felul în care acționăm noi. Un semnal de avertizare principal însă nu este încercarea de a influența, ci mai degrabă cea de a *controla*.

Dacă partenerul tău inițiază încercări agresive și persistente de a te controla pe tine, celelalte relații ale tale și comportamentele tale, ar trebui să îți analizezi foarte serios relația. În opinia experților, cauzele care stau la baza acestui comportament de control – nesiguranța, suspiciunea, gelozia – constituie un fundament foarte precar pentru o căsnicie. Asemenea încercări de a controla pot fi subtile la început, dar se extind mai târziu la cele mai mici detalii ale vieții unei persoane.

Pentru Vicky Morrison, 67 de ani, controlul s-a dovedit a fi insidios până când i-a distrus căsnicia:

> Fii atentă dacă te controlează – dacă se așteaptă ca tu să stai și să aștepți ore în șir, dacă te ia de lângă familie și încearcă să te izoleze de la început – pentru că va fi așa cum vrea el, dacă are tendința să te controleze într-o măsură foarte mare. Un lucru ciudat era modul în care mă ținea de mână. Dar oamenii ar putea să întrebe: „Păi, ce e greșit în asta?”. Însă nu îmi dădea drumul niciodată. Ori de câte ori eram în public, trebuia să mă țină de mână. Ăsta este control. Trebuia să mă controleze tot timpul. Nu voia ca eu să spun ceva nelalocul lui. Voia să știu mereu că e chiar acolo, lângă mine.
>
> Uneori nu ne dăm seama, deoarece vedem lucrurile în roz, ceea ce mi s-a întâmplat și mie. Ei bine, am divorțat de el. A fost greu, deoarece eram o mamă singură cu doi copii. A fost un început foarte dur, însă a trebuit să fac acest lucru.

Comportamentul de control se manifestă în câteva privinţe previzibile. Un aspect des întâlnit are legătură cu banii. Mary Morton, 71 de ani, mi-a spus:

> Primul meu soţ avea tendinţa de a controla. Aveam un cont comun, însă el ţinea carnetul de cecuri. Îmi dădea o anumită sumă pe lună pentru mâncare, iar dacă aveam nevoie de ceva, trebuia să economisesc din banii de mâncare şi să cumpăr pe ascuns deoarece era nemulţumit dacă îi ceream bani, deşi munceam şi câştigam un salariu.

Eleanor Bailey, 69 de ani, a identificat gelozia excesivă ca pe un alt comportament de control periculos:

> Prima mea căsnicie a fost de foarte tânără, aveam doar 19 ani, şi după cum s-a dovedit, tânărul chipeş cu care m-am măritat era extrem de gelos. Eu sunt o persoană foarte sinceră, dar el nu credea ceea ce îi spuneam despre situaţiile în care apăreau şi alte persoane. După numai o perioadă scurtă de timp am ştiut că nu era ceva ce voiam să îndur toată viaţa, aşa că i-am pus capăt. Prin urmare, asigură-te neapărat că nu este o persoană geloasă, deoarece acest lucru poate să distrugă lucrurile. Fii atentă dacă are pretenţia să îi fii alături tot timpul şi nu are încredere prea mare în tine când vine vorba despre sexul opus. E o formă de control şi e îngrozitoare.

Comportamentul de control poate fi subtil şi s-ar putea să nu îl observi de la început. Când devine evident, poate fi deja dificil să te eliberezi din relaţie. Experţii oferă un sfat foarte util dacă îţi faci griji în privinţa acestei probleme: întreabă alte persoane. Suspiciunile tale sunt mai mult decât suficiente pentru a te baza pe ele şi ar trebui să le verifici cu oamenii în care ai încredere. Întreabă-ţi familia şi prietenii dacă observă comportamente dominante potenţial periculoase. Această „evaluare a realităţii” te poate scuti de suferinţe viitoare.

Semnul de pericol nr. 3: Partenerul te înjosește

La fel ca în cazul controlului excesiv din partea unui partener, evoluția comportamentelor înjositoare poate fi insidios de înceată. Nu există însă îndoială, în opinia experților, că înjosirea și denigrarea – în particular sau în public – constituie un semn clar de pericol. Treaba partenerului tău este să îți îmbunătățească stima de sine și să te promoveze în mod pozitiv în fața altora. Atunci când se întâmplă invers, spun ei, tu și relația ta aveți o problemă.

În cercetările privind viața conjugală, aceste comportamente negative au fost denumite printr-un termen aspru: dispreț. Psihologul John Gottman descrie disprețul ca fiind unul dintre „călăreții apocalipsei" pentru o căsnicie; adică unul dintre cele mai dăunătoare comportamente pe care le poate adopta unul dintre parteneri. Comportamentele înjositoare și disprețuitoare sunt mai mult decât niște critici, întrucât conțin un element de cruzime. Disprețul presupune ostilitate și alterează persoanei în cauză statutul de individ demn de respect.

Un semn distinctiv al comportamentului înjositor sunt insultele. Ar putea să sune exagerat, întrucât certurile scapă de sub control și poate fi greu să ne abținem de la jigniri, însă experții exprimă limpede această idee: ai mare grijă cu un partener care te insultă în timpul unei certe – de obicei este un semn clar al lipsei de respect. După cum a precizat Susan White, 69 de ani:

> Nu ar trebui să tolerezi comportamentul insultător. Odată ce cuvintele acelea îți ies din gură, nu mai poți să le retragi niciodată. A doua mea căsnicie este cu un bărbat care înțelege asta. Prima mea căsnicie a fost cu un bărbat care nu înțelegea. Și din această cauză trebuie să deosebești ceva spus cu simțul umorului de ceva insultător. Nu trebuie să lași o neînțelegere să escaladeze sau să scape de sub control. Evită în special jignirile de orice fel, chiar dacă sunt cuvinte obișnuite precum „fraiere", „tăntălăule" sau „neghiobule". Sunt jigniri minore, dar chiar și ele ar trebui evitate pentru că au un efect insultător.

Insultele directe sunt pe față, dar în unele cazuri comportamentul înjositor poate fi un semnal de avertizare dificil de detectat. Asta din cauză că remarcile degradante sunt mascate adesea sub forma unor încercări de a părea amuzant, iar abuzatorul încearcă să contracareze gravitatea insultei acuzându-și victima că „nu știe de glumă". Potrivit experților, sarcasmul și tachinările sunt două dintre cele mai periculoase forme de comportament înjositor „ascuns".

Sadie Singleton, 70 de ani, a stat de vorbă cu mine la o cană de ceai și niște prăjiturele în camera ei de zi. Spirituală și inteligentă, este foarte mulțumită de viața alături de al doilea soț, Walter, 73 de ani. Căsătoriți de patruzeci de ani, atât Sadie, cât și Walter au învățat din primele lor căsnicii cu probleme cum să reușească a doua oară. Pentru Sadie, comunicarea respectuoasă a fost esențială în succesul celei de-a doua căsnicii. A simțit pe propria piele importanța ei, pe parcursul primei sale căsătorii cu Harry, care a durat trei ani.

> În prima mea relație, nu am înțeles noțiuni precum înțelegerea și ascultarea. Trebuie să fii atent la semnele comportamentale, știi? Cineva care este încontinuu, în permanență, întotdeauna sarcastic și critic ar fi trebuit să constituie un semnal de avertizare pentru mine că aveam de-a face cu o persoană care nu putea să se descurce foarte bine în viață și ducea lucrurile la extrem.
>
> Sarcasmul ar trebui să fie mereu un semnal de avertizare. Era răutăcios, dar răutățile erau mereu spuse sub formă de glumă. Era sarcastic, dar nu se supăra nimeni pe el deoarece era foarte amuzant. Putea să ia peste picior pe oricine, cu excepția lui. La început mi s-a părut extrem de amuzant! Ți se pare o calitate extraordinară, știi tu, când ești adolescentă. Era grozav, dar nu folosea la nimic în viață sau într-o căsnicie.

Este adevărat că limbajul înjositor se poate schimba câteodată, dar trebuie să rezolvi problema încă de la începutul relației, înainte ca lucrurile să scape de sub control. Unii oameni găsesc scuze pentru insulte, sarcasm sau critici disprețuitoare deoarece, la urma urmei, sunt

„doar vorbe”. Vârstnicii sunt total împotrivă. După cum accentuează Ruby Burgess, 69 de ani, susţinerea partenerului este unul dintre aspectele esenţiale ale relaţiei:

> Atunci când o persoană o critică aspru pe alta şi îi spune că nu e bună de nimic sau că e jalnică, aceasta va începe să creadă că este într-adevăr o persoană rea. Prin urmare, trebuie să fii sigur că cealaltă persoană te face să te simţi bine în pielea ta. Dacă te face să te simţi prost, poate fi lucrul cel mai dăunător din lume. Un lucru esenţial pe care l-am învăţat este să îmi tratez soţul în aşa fel încât să se simtă bine în pielea lui. Critica aspră îi face rău unei persoane. Este cel mai rău lucru pe care îl poţi face.

Iată un test pentru căsnicia ta: soţul sau soţia te face să te simţi mai bine în propria piele? Dacă nu, experţii spun că este un semnal de avertizare serios.

Atunci când te loveşti de aceste trei probleme în relaţia ta, mesajul experţilor este simplu: *Spune cuiva şi cere ajutor*. Experţii care au suferit în tăcere şi-au dorit toţi, fără excepţie, să fi spus cuiva despre aceste probleme. Ei recomandă să începi deschizându-ţi sufletul în faţa membrilor familiei şi prietenilor şi susţin de asemenea consilierea profesională. (În capitolul 4 analizăm părerile experţilor despre cum să cauţi ajutor). Iată ce să *nu* faci atunci când observi unul dintre aceste semne de pericol: să aştepţi şi să speri că lucrurile se vor îmbunătăţi de la sine. Violenţa şi comportamentele de control sau insultătoare sunt un semnal că trebuie să te gândeşti la siguranţa proprie şi să cauţi ajutor.

LECȚIA ȘASE

Cinci secrete pentru o comunicare excepțională

Experţii ne-au spus că o comunicare eficientă presupune să creăm o atmosferă destinsă, să evităm criticile aspre şi să fim politicoşi cu partenerii noştri. Cu toate acestea, stabilirea unui asemenea gen de ambianță comunicațională poate să necesite eforturi substanțiale de-a lungul anilor. Cei mai mulţi dintre noi avem nevoie de paşi direcţi şi concreți pe care îi putem face pentru a atinge un asemenea ideal înalt. Ținând seama de firea lor practică, experţii sunt gata să ne facă pe plac.

Iată cinci dintre „secretele lor de cunoscători" pentru a comunica atunci când canalele nu sunt atât de deschise pe cât ar trebui. În prima lecție din acest capitol ți s-a spus: „Trebuie să vorbești". Poate fi însă greu să faci acest lucru, prin urmare vârstnicii oferă sfaturi pentru a porni discuția și pe care le poți folosi încă de pe acum. Iar dacă unul nu dă rezultate, încearcă altul!

Sfatul nr. 1: Stabilește reguli de bază pentru discuție

Experţii au recunoscut că rareori este uşor să porţi o discuție despre o problemă controversată. Câteodată poate fi ca un câmp minat, ambii parteneri ducând atent tratative pe terenul nesigur, precauți să nu declanșeze o potențială explozie (neștiind sigur ce anume o va produce). În asemenea situații, ei recomandă elaborarea unui cadru pentru discuție. Crearea unui set de reguli pentru modul în care veți sta de vorbă și pentru a vă asigura că amândoi spuneți ce aveți de spus vă ajută să evitați capcanele invizibile din câmpul conversațional. De exemplu, multe cupluri au învățat să stabilească o limită de timp pentru o discuție dificilă. S-ar putea pune de acord să abordeze un subiect dificil timp de o jumătate de oră; dacă nu ajung la o soluție, revin la el mai târziu.

Unii experţi au adoptat o regulă pentru a se asigura că unul dintre parteneri are şansa la „cuvânt” o perioadă de timp. Alison Roarke, 63 de ani, şi soţul ei au întâmpinat dificultăţi după ce unul dintre ei fusese plecat într-o călătorie de afaceri; când s-au reîntâlnit, ambii şi-au exprimat dorinţa de a vorbi mai întâi. Au inventat o soluţie minunată pe care am aplicat-o şi eu:

> Am descoperit că eu şi soţul meu aveam probleme atunci când unul dintre noi pleca în interes de serviciu. Mergeam la o conferinţă sau ceva de genul acesta şi ieşeam pentru o săptămână din rutina zilnică. Partenerul rămânea acasă şi ducea tot greul. Aşa că ne-am gândit la un sistem. Am spus: „Bun, atunci când vii acasă (eu sau tu), poţi să vorbeşti primul. Spune-mi tot. Ai cuvântul. Povesteşte-mi totul despre călătoria ta. Tot ce ţi-a plăcut. Vorbeşte până când ai spus tot ce aveai de spus. Eu voi pune întrebări pentru a-ţi arăta că mă interesează. Când termini, pot să vorbesc şi eu despre cum a fost săptămâna mea”. Dar, zău aşa, dă-i cuvântul şi oferă-i şansa să se simtă bine.
>
> În cazul nostru a mers. Este şi mai bine dacă spui: „Ieşim să mâncăm la restaurant în seara aceasta!”. Astfel persoana care a fost plecată are ocazia să vorbească.

Regulile pe care cuplurile le-au elaborat pentru discuţiile importante au fost atât de variate încât nu pot fi rezumate rapid. O sarcină importantă pentru tine şi partenerul tău este să găsiţi reguli care vi se potrivesc. Există o limită de timp? Când puteţi să purtaţi o discuţie serioasă? Cât timp are fiecare la dispoziţie să vorbească? Chiar şi faptul că discutaţi despre regulile de bază vă poate ajuta să vă dezvoltaţi un stil de comunicare mai sănătos.

Sfatul nr. 2: Evită tentaţia de a „repara lucrurile”

Experţii au indicat un comportament pe care ei îl consideră un „ucigaş al comunicării”, iar problema cu acest comportament este că îşi are originea în cele mai bune intenţii: iubirea şi preocuparea pentru celălalt. Uneori unul dintre parteneri nu vrea decât să fie ascultat în

timp ce își varsă oful, stresul sau supărarea. Cu toate acestea, în ideea de a ajuta, perechea lui sare imediat și încearcă să rezolve problema. Ceea ce își dorește cel mai mult partenerul tău, potrivit vârstnicilor, este să se facă auzit și să fie ajutat să găsească singur soluțiile. În asemenea cazuri, dorința celuilalt de a „repara lucrurile" nu este binevenită și pune capăt discuției.

Nu vreau să susțin stereotipurile, nu fac decât să arăt realitatea atunci când menționez că experții, bărbați și femei, au indicat bărbații ca fiind principalii vinovați. Bărbații au fost comparați cu niște „cavaleri medievali" care, galopând ca vântul și ca gândul pe caii lor albi, se grăbesc să rezolve problemele soțiilor.

Patsy Schultz, 72 de ani, a descris în mod tipic problema:

> O, Doamne, am avut niște perioade foarte stresante. Mama mea a murit la nici două săptămâni după ce ne-am căsătorit, iar soțul meu habar nu avea cum să se comporte în această situație. Eram amândoi foarte tineri. Bărbații încearcă prea mult să repare lucrurile în loc doar să asculte ce are de spus femeia. Soțului meu i-a luat mult timp până să învețe să nu sară imediat cu un plan de tip „uite așa ar trebui să facem" și doar să asculte ce spuneam.

Din fericire, bărbații pe care i-am intervievat au devenit adesea conștienți de această problemă și au putut să își înăbușe impulsul de a se transforma în cavaleri salvatori. Clark Hughes, 77 de ani, a descris în mod elocvent cum a reușit el:

> Aș spune că unul dintre lucrurile pe care le-am învățat este acela că, în calitate de bărbat, am tendința să repar lucrurile. Dacă soția mea se plânge de ceva, vreau să fac ceva în privința asta și să îndrept situația. În primul rând, problema este că există o mulțime de lucruri în viață pe care nu poți să le repari, iar în al doilea rând, adesea cealaltă persoană doar vrea să se facă auzită și să se simtă susținută. Prin urmare, controlează-ți acel impuls de a repara lucrurile, fii într-adevăr alături de partener și fii capabil să înduri suferința atunci când nu poți să o faci să treacă.

Bineînțeles că de multe ori, atunci când este vorba despre ceva dureros, ai dorința să te duci și să faci ceva, orice poți. Nu e nimic în neregulă aici; ai perfectă dreptate, însă deseori, în cazul problemelor majore, nu este chiar așa ușor. Este mai mult o chestiune de a-i fi alături partenerului și de a suferi împreună cu el, chiar dacă este foarte greu să vezi cum suferă persoana iubită.

Sfatul nr. 3: Fii atent atât la fapte, cât și la cuvinte

Este adevărat că experții elogiază comunicarea verbală – vor să vorbiți mereu, dar pe lângă conversație, spun că faptele pot fi la fel de grăitoare. Dacă partenerul tău dă uneori mai puțină atenție complimentelor și laudelor, privește-i comportamentul ca pe un semn că face eforturi să îți transmită sentimente profunde de grijă și afecțiune.

Ascultând sfaturile vârstnicilor pe acest subiect, mi-a venit în minte un exemplu clasic din musicalul *Fiddler on the Roof* (*Scripcarul de pe acoperiș*). După zeci de ani într-o căsnicie foarte tradițională, Tevye o sâcâie pe Golde să declare dacă îl iubește. Golde se gândește la cei douăzeci și cinci de ani în care a trăit cu el, a luptat alături de el, au suferit de foame împreună, au împărțit patul și recunoaște: „Dacă asta nu este iubire, atunci ce este?”.

Faptele singure nu pot să înlocuiască o discuție deschisă despre chestiuni importante, dar pot să comunice căldură, afecțiune și preocupare – dacă le căutăm cu atenție. Cercetările ne arată că uneori nu suntem conștienți de acțiunile prin care partenerul ne sprijină, dar dispoziția noastră se îmbunătățește oricum, ca rezultat al unei asemenea susțineri. Dacă simți că perechea ta nu spune toate lucrurile pe care vrei să le auzi, poate fi util să observi cum își demonstrează iubirea și grija în alte feluri.

Potrivit Luciei Waters:

Una dintre strategiile mele a fost că îmi plăcea să gătesc. Îmi arăt dragostea față de familia mea prin fursecurile cu ciocolată și au un mare efect terapeutic! În cazul lui Stanley, m-am asigurat că am mereu mâncare pregătită pentru el, iar când venea de la muncă,

aveam grijă să fie liniște în casă, atât cât se poate într-o casă cu o droaie de copii. Uneori trebuie să faci mai mult decât să vorbești. Trebuie să adaugi și niște fapte.

Shane Kingston, 73 de ani, recunoaște că soția lui este cea comunicativă și că el este mai greu de scos din cochilie. Cu toate acestea, spune el, oamenii pot câteodată să comunice fără cuvinte – mai ales când vine vorba să îți exprimi afecțiunea:

S-ar putea să existe o cale – știi tu, atingi pe cineva, îi mângâi părul, îi aduci flori sau ceva de genul acesta. Sunt multe feluri de a comunica.

Potrivit celorlalți experți, discuțiile sunt foarte necesare pentru o relație sănătoasă, însă atunci când vine vorba despre exprimarea iubirii, a afecțiunii și a sprijinului, fii atent atât la ce *face* partenerul tău, cât și la ce *spune*.

Sfatul nr. 4: Fii sincer (în cea mai mare parte a timpului)

Probabil nu va fi surprinzător pentru tine că un sfat important din partea experților privind comunicarea este să „Fii sincer". Pentru mine a fost uimitor însă cât de tare au subliniat această idee. De exemplu, atunci când au fost întrebați: „Ce ar trebui să caute cineva la un partener în căsnicie?", sinceritatea a fost una dintre primele trăsături menționate. Pentru o bună comunicare, partenerii trebuie să instaureze o atmosferă de sinceritate în relație încă de la început.

Trevor Garfield, 81 de ani, este căsătorit de cincizeci și șapte de ani. Problema sincerității a fost tema dominantă a interviului nostru. El mi-a spus următoarele:

Fii deschis și sincer și ai încredere în partenerul tău. Trebuie să fii sincer cu el; nu poți să îi ascunzi nimic. Asigură-te că nu te temi să vorbești despre bani, despre muncă, despre căsnicie în sine. Dacă porniți cu dreptul la drum și nu aveți nimic de ascuns, sinceritatea devine un obicei. Adică, asta înseamnă o căsnicie – doi oameni care sunt sinceri unul cu celălalt.

Potrivit experţilor, un partener sincer asigură independența și lipsa de gelozie care caracterizează relațiile împlinite ce durează toată viața. Clarice Galloway, 73 de ani, se află într-o relație serioasă cu Meghan de patruzeci și patru de ani. Sfatul ei este să fii demn de încredere:

> Pentru mine, firul care leagă relația este încrederea. Ea este secretul, deoarece te poate ajuta într-adevăr să depășești o mulțime de lucruri. Dacă nu te simți sigur, dacă nu ai încredere în partenerul tău că este sincer, poate nu vei vrea ca acesta să se vadă separat cu prietenii sau îți vei face griji atunci când începe să aibă alte interese în care tu nu ești implicat. Pentru a păstra o relație foarte vie și interesantă, nu puteți fi împreună toată ziua. Sinceritatea vă face să vă simțiți în siguranță, chiar dacă nu sunteți împreună întreaga zi.

Potrivit experţilor, există o diferență subtilă și importantă referitoare la acest sfat. Ei fac deosebire între sinceritate și încredere, pe de o parte, și *tact*, pe de altă parte. Mulți au evidențiat valoarea îndulcirii selective a unui răspuns sincer atunci când exprimarea exactă a ceea ce simțim ar putea să provoace suferință. Exemplul de acum proverbial al unei întrebări care nu necesită un răspuns complet onest a fost oferit de mai mulți experți: „Pantalonii aceștia mă fac să arăt grasă?”. Ideea esențială, spun vârstnicii, este că sinceritatea este obligatorie în orice chestiune extrem de importantă pentru relație. În chestiuni legate de gusturi și opinii, însă, se acceptă și un răspuns evaziv.

Sfatul nr. 5: Scrieți-vă

Mulți experți au găsit o tehnică foarte utilă pentru a rezolva problemele de comunicare: corespondența. Acțiunea de a scrie – cu grijă, clar și în detaliu – despre părerea cuiva cu privire la o problemă ajută cumva la rezolvarea problemelor spinoase din comunicare. Sabrina Burke, 90 de ani, a descoperit acest lucru la începutul relației cu soțul său:

> Dacă aveam o neînțelegere, ne așezam amândoi și fiecare scriam motivul. Și după aceea făceam schimb de foi; el o citea pe a mea și eu pe a lui. Apoi hotăram că trebuie să facem ceva în privința

problemei. Prin urmare, eu aș recomanda ca oamenii să ia pur și simplu loc pe scaun și să își scrie scrisori unul altuia. Să spună de ce sunt supărați sau ce nu este în regulă și după aceea să facă schimb. Le vor citi reciproc și poate vor decide: „Păi, mda, poate că *sunt* rău” și vor lua hotărârea să se schimbe.

Experţii dau însă un avertisment. Atunci când spun „scrieți-vă”, *nu* înţeleg prin asta să vă scrieți SMS-uri, să vorbiți pe chat sau să folosiți alte aplicații de mesagerie instantanee. Pentru a ajuta când comunicarea este blocată, acțiunea de a scrie trebuie făcută cu atenție, chibzuință și să dureze suficient timp încât să se evite neînțelegerile în comunicare. Poți folosi e-mailul – dar tot trebuie să respecți formatul unei scrisori, nu să scrii un mesaj în grabă. Experții văd această comunicare instantanee ca pe o rețetă pentru *neînțelegeri în comunicare*. Acesta este un moment în care poate fi util pentru relația ta să fii de modă veche.

CAPITOLUL 3

Cum să depășești perioadele dificile

Aș zice că o căsnicie este mult mai dificilă decât crezi. Este mult mai greu să trăiești cu cineva douăzeci și patru de ore din douăzeci și patru, șapte zile pe săptămână decât ai anticipat. Sunt momente în care îți vine să îți pui mâinile în cap și să te dai bătut considerând că nu merită. Este nevoie de multă perseverență, sentimentul de bază fiind: da, este un lucru valoros; da, vreau să fac acest lucru; da, îl iubesc. Sunt și alte momente, bineînțeles, momente extraordinare de conexiune reală pe care nu le ai cu alte persoane – experiențe intelectuale, emoționale și fizice la care nu ai renunța niciodată. Eu sunt de părere că o căsnicie este un proces. Nu ajungi niciodată la final; te afli mereu într-un proces în curs de desfășurare. Întotdeauna este mai mult de muncă decât ai putea să îți imaginezi. În cazul meu, a meritat.

– Samantha Jones, 80 de ani, căsătorită de patruzeci și șapte de ani

Am trecut printr-o nuntă. Mă rog, am trecut prin câteva nunți, inclusiv a mea, dar nu cu mult timp în urmă, am trăit (intens) nunta fiicei mele mai mari. Obiectiv și fără să fiu deloc influențat de mândria mea de tată, a fost *absolut minunată* și probabil *cea mai frumoasă nuntă din toate timpurile*.

Acestea fiind spuse, știu că nu sunt singurul care are impresia că nunțile au ceva special – ceva care semnifică speranță, iubire și un viitor luminos. Nu am uitat niciodată cuvintele mamei pline de mândrie din filmul clasic *Father of the Bride* (*Tatăl miresei*). Ellie Banks încearcă să își convingă soțul, pe Stanley (minunat de morocănosul Spencer Tracy), de ce sunt importante nunțile:

> O, Stanley, nu știu cum să-ți explic. O nuntă. O cununie în biserică. Păi este, este ceea ce visează orice fată. O rochie de mireasă, florile de portocal, muzica. Este ceva minunat de care să își amintească tot restul vieții.

Rare sunt persoanele care participă la o nuntă și nu pleacă având un sentiment de entuziasm pentru noul cuplu aflat la început de drum. Ceremonia întruchipează speranțe și visuri extraordinare pentru o relație ce va dura toată viața, iar mulți oameni care sunt îndrăgostiți nebunește și se gândesc la căsătorie au același sentiment de optimism. Își spun: „Până acum am reușit (indiferent dacă este vorba de un an sau de câțiva ani); cât de greu poate fi după ce ne vom căsători?".

Nu vreau să stric dispoziția nimănui, dar pot să îți transmit numai ceea ce mi-au dezvăluit experții, de la cei care afirmă că relația lor este cel mai bun lucru care li s-a întâmplat vreodată și până la cei care se zbat zilnic să rămână împreună. Potrivit celor mai vârstnici americani:

Căsnicia este grea.

În prezent multe cupluri locuiesc împreună înainte de căsătorie și te-ai putea aștepta ca acest gen de „încercare" să îi facă pe oameni să înțeleagă dificultățile pe care le poate aduce căsnicia. Cu toate acestea, perioada de concubinaj este adesea relativ scurtă, iar partenerii sunt încă tineri atunci când se căsătoresc. În lumina deciziei de a-și lua un angajament atât de important și în entuziasmul nunții, perspectiva asupra căsniciei poate să capete o nuanță rozalie. Avem astfel de-a face cu o idee preconcepută pozitivă la începutul unei căsnicii, cu așteptări mari pentru unirea a două minți și inimi. Probabil că puțini oameni intră într-o căsnicie cu acest gând în minte: *Căsnicia este grea*.

Însă potrivit experților, chiar așa este. Cindy Barber a rezumat modul în care bucuria, împlinirea și marile dificultăți se împletesc toate într-o căsnicie îndelungată, satisfăcătoare și mi-a spus:

Să ne-nțelegem, căsnicia este pentru adulți. Nu este pentru copii. Atât eu, cât și soțul meu am fost căsătoriți în tinerețe cu alte persoane foarte tinere, însă fără succes. Așadar, suntem la a doua căsnicie ambii. Cele de dinainte au fost pur și simplu niște greșeli și s-au destrămat.

Când te căsătorești, asigură-te că te gândești și la ceea ce va fi după nuntă. Gândește-te cum va fi viața voastră. Cum va fi viața de zi cu zi. Nu la întâlnirile voastre romantice, nu la vacanțele minunate, gândește-te în schimb la următoarele lucruri: Veți putea să negociați rezonabil, rațional și plăcut sarcini precum spălatul rufelor, al vaselor, curățenia în casă – și altele asemenea? Veți putea face față rutinei de zi cu zi? Pentru că viața de zi cu zi nu este, în sine, plină de entuziasm. O nuntă este un lucru extrem de entuziasmant, dar nu așa este viața reală. Aceea este o singură zi: Înțelegeți ce vreau să spun?

Eu am înțeles cu siguranță.

În interviuri, am adresat o întrebare care câteodată i-a făcut pe respondenții noștri să se oprească uimiți: „Ținând seama de toate cele spuse, care dintre următoarele afirmații descrie cel mai bine gradul tău de fericire în relația cu partenerul? Ai spune că ai fost extrem de nefericit, foarte nefericit, un pic nefericit, fericit, foarte fericit sau extrem de fericit?”. După mai bine de o oră în care descriseseră suișurile și coborâșurile unei căsnicii îndelungate, aproape că puteam să le aud gândurile: „Poftim? Tocmai am petrecut atât de mult timp împărtășind subtilitățile unei vieți conjugale îndelungate și acum vrei să le rezum în câteva cuvinte?”.

Însă ca răspuns la această întrebare am auzit adesea următoarea lecție: acceptă că o căsnicie este grea. Veștile bune sunt că nu este întotdeauna atât de grea și că poate să ne furnizeze unele dintre cele

mai minunate experienţe emoţionale pe care ni le oferă viaţa. Trebuie să acceptăm totuşi această interacţiune a părţilor bune cu cele dificile, altminteri nu vom reuşi în căsnicie. Experţii ştiu că o căsnicie presupune neapărat să înveţi cum să faci faţă stresului – posibil pentru perioade lungi de timp.

Poate că nimeni nu a exprimat amestecul complex de bucurii şi dificultăţi la fel de elocvent ca Eunice Schneider, care, atunci când i s-a cerut să aprecieze fericirea căsniciei sale de cincizeci şi trei de ani după modelul nostru, a răspuns:

> Aş spune că foarte fericită. Dar ştii ce? Îmi este greu să folosesc cuvântul „fericit". Nu cred că „fericit" este termenul potrivit; este un cuvânt care nu se potriveşte unei căsnicii. Cred că poţi găsi bucurie – sunt momente pline de bucurie. Sunt momente de dezamăgire; sunt momente de dragoste. Prin urmare, pentru mine o căsnicie este ca un carusel al dragostei, dezamăgirii şi bucuriei. Şi aş spune că în mare parte – am ajuns acum într-un punct în care avem aproape cincizeci şi trei de ani de căsnicie – am atins un nivel de mulţumire sufletească. Aşa că nu ştiu dacă termenul de „fericit" chiar se potriveşte aici.

De ce este grea căsnicia? Câteodată apar dificultăţi neprevăzute, cum ar fi o boală gravă sau un dezastru financiar. Cu toate acestea, potrivit experţilor, aspectele cele mai stresante ale căsniciei sunt previzibile şi apar în majoritatea cuplurilor. În mod paradoxal, stresul rezultă adesea din evenimente pe care le considerăm pozitive – exemplul clasic este naşterea copiilor. În acest capitol, vom analiza cinci factori de stres principali cu care se confruntă cuplurile: copiii, păstrarea unui echilibru între muncă şi familie, socrii, împărţirea treburilor casnice şi problemele cu banii. În fiecare caz, experţii oferă sfaturi clare pentru a face mai uşoare aceste provocări. În încheiere, ultima lecţie oferă sfaturi specifice din partea vârstnicilor pentru a combate stresul zilnic al vieţii conjugale.

LECȚIA UNU

Copiii: pune relația pe primul loc

Este cineva cu adevărat pregătit să aibă copii? Pentru multe dintre tranzițiile majore din viață, avem o perioadă de pregătire sau ceea ce sociologii numesc „socializare anticipativă". De exemplu, toți cei care merg la facultate au experiențe îndelungate ca elevi și mulți liceeni și-au petrecut suficient timp departe de casă pentru ca viața din cămin să nu fie un șoc. În ceea ce privește căsnicia în sine, majoritatea tinerilor au locuit împreună, așadar întemeierea unei noi gospodării nu este experiența nouă de viață care era pentru tinerii căsătoriți din generațiile anterioare.

Aaa, dar să ai un copil? Este un lucru fundamental diferit. Nici experiența cu frații mai mici și nici activitatea profesională în domeniul creșterii copilului nu pot pregăti adecvat un cuplu pentru impactul pe care îl aduce un nou-născut în căsnicie. Sigmund Freud a folosit bine cunoscuta expresie: „Măria sa Copilul" pentru a exprima măsura în care reușește un prunc să conducă toată casă doar prin simpla lui prezență. Sosirea copiilor pe lume este un izvor de bucurie imensă, dar și de modificări majore și factori de stres în relația părinților.

Le-am adresat vârstnicilor următoarea întrebare: „În cazul multor cupluri, nașterea unui copil poate să exercite o presiune în căsnicie. Ce sfaturi ați oferi pentru a face față efectelor pe care le pot avea copiii asupra unei relații?". Întrucât această carte este despre căsnicie, nu ne-am axat pe creșterea copiilor (deși ei au multe sfaturi și pentru asta). În schimb, am vrut să știu: Ce pot face cuplurile pentru a menține o relație apropiată și intimă în ciuda cerințelor legate de timp și a treburilor nenumărate determinate de acest nou membru al familiei? Și pe măsură ce copiii cresc – și aduc cu ei și plăceri și tensiuni noi – cum pot partenerii să păstreze plusurile relației care i-au adus de fapt împreună?

Fără îndoială integrarea copiilor în căsnicie este o provocare imensă. Experţii sunt de acord cu Austin Little, 70 de ani, care a spus: „Bineînţeles că atunci când s-au născut copiii, perspectiva asupra căsniciei mi s-a schimbat. Trebuie să te readaptezi". Kyle Caldwell, 67 de ani, s-a exprimat şi mai ferm: „O, Doamne, am liste întregi cu conflictele care trebuie rezolvate". Kyle a enumerat multe dintre problemele care apar: „Pentru că odată ce ai copii, aceştia încep şcoala; au neînţelegeri; se bat; alţi copii îi terorizează; au de-a face cu profesori pe care nu îi plac. Ştii tu, aşa că este un stres extrem de mare". În regulă, copiii provoacă stres într-o căsnicie. Aşadar, ce poate să facă un cuplu?

Cel mai important lucru pe care poate şi ar trebui să îl facă, potrivit experţilor, a fost o adevărată surpriză pentru mine. Te-ai putea aştepta ca americanii cei mai în vârstă să susţină în unanimitate ideea că starurile de necontestat ale vieţii de familie sunt copiii, precum şi faptul că ei sunt motivul principal pentru care căsniciile ar trebuie să existe. În anii '50, viaţa de familie a devenit extrem de axată pe copii, iar activităţile părinţilor de atunci se concentrau pe şcoală, teme, activităţi în cluburi şi organizaţii şi în comunitate. Adesea se făceau sacrificii financiare pentru ca femeile să poată sta acasă cu copiii. Taţii lucrau mai mult timp pentru a le asigura copiilor o viaţă mai bună decât avuseseră ei. „Măria sa Copilul" ar trebui să fie un motto pentru experţi, nu?

Nu prea. În ciuda faptului că experţii aparţin celei mai centrate pe copii generaţii din istoria americană, lecţia lor pentru a depăşi stresul creşterii unui copil este următorul:

Pune-ţi căsnicia pe primul loc.

Indiferent cât de mult şi-au iubit copiii (şi îi mai iubesc şi acum), experţii afirmă cu tărie că unul dintre cele mai rele lucruri pe care le pot face cuplurile este să se concentreze în întregime pe copii, ignorând nevoia de a cultiva şi consolida căsnicia. Din perspectiva lor, nu le faci prea bine copiilor dacă relaţia ta conjugală se duce de râpă. În acest sens spun ei să „îţi pui relaţia pe primul loc". Nu înseamnă nicicum să-ţi neglijezi copiii, ci să recunoşti mai degrabă că dacă parteneriatul tău are de suferit, atunci şi creşterea copiilor va avea probabil de suferit.

Neal Mitchell, 66 de ani, a dat un răspuns reprezentativ pentru experţi:

> Aveam nişte copii minunaţi, dar le-am zis: „Voi, copii, sunteţi la fel de importanţi ca uniunea noastră". Şi au înţeles. Sper că am fost modele bune pentru copiii noştri. Trebuie să păstrezi fundaţia întreagă – cei doi parteneri. Copiii sunt rezultatul uniunii a două persoane. Relaţia cu perechea trebuie să primeze, iar o relaţie bună cu copiii este rezultatul acestei uniuni.

Este important să deosebim lecţia vârstnicilor de o ştire prezentă permanent în presă. Din când în când apare câte un articol controversat, intitulat ceva de genul: „Copiii tăi ocupă locul doi" sau „Pune-ţi partenerul pe primul loc". S-ar putea să îţi aminteşti întâmplarea de acum câţiva ani, când scriitoarea Ayelet Waldman a stârnit vâlvă declarând că îşi iubea soţul mai mult decât îşi iubea copiii. O replică des citată din eseul ei este aceasta: „El şi cu mine suntem nucleul, iar copiii sunt sateliţii, extrem de iubiţi de noi, dar tangenţiali". Articolul a declanşat o avalanşă de proteste, unii comentatori furioşi acuzând-o pe Waldman de neglijarea copiilor. Deşi ideea aceasta – perechea mai presus de copii – reapare periodic în mass-media, nu pare să îşi piardă niciodată latura controversată.

Nu asta ne sfătuiesc experţii. Ei consideră că se înţelege de la sine că îţi iubeşti copiii şi că ţi-ai da bucuros viaţa pentru ei. Problema nu este că îţi iubeşti mai mult partenerul sau că ţi-ai sacrifica propriul copil pentru acesta (sau invers). Ideea lor este că *relaţia* dintre tine şi partenerul tău este cea care susţine familia şi face posibilă o copilărie fericită pentru copiii tăi. Un expert a folosit următoarea analogie: „În avion eşti sfătuit: «În caz de urgenţă, puneţi-vă masca de oxigen înainte de a-i ajuta pe alţii»". În acest spirit recomandă vârstnicii să îţi priveşti relaţia. Pentru că fără o căsnicie plină de pasiune, factorii de stres care vin odată cu copiii vor fi mult mai dificil de gestionat.

În această privinţă mi-am găsit un mentor în persoana Ceciliei Fowler. Ea duce o viaţă împlinită şi interesantă, dedicându-şi o mare parte din timp activităţilor de voluntariat în cadrul comunităţii. Cecilia

a susţinut ideea „puneţi-vă relaţia cu partenerul pe primul loc” şi mi-a spus:

> M-am gândit mulţi ani la acest lucru. Am fost singură aproape douăzeci de ani, de când eu şi soţul meu am divorţat şi până m-am recăsătorit, aşa că a trecut mult timp. Apoi al doilea soţ a murit la doar şase ani de la căsătorie. Iar căsnicia aceea a fost foarte fericită.

Dacă Cecilia ar putea să schimbe ceva la prima ei căsnicie, şi-ar pune relaţia pe primul loc, asigurându-se că îşi fac timp unul pentru celălalt. Descrierea făcută de ea cu privire la ceea ce s-a întâmplat este comună multor oameni care au trecut printr-o primă căsnicie eşuată:

> Dacă mă gândesc la prima mea căsnicie, îmi dau seama că totul devenise atât de monoton şi de plictisitor între noi. Vreau să spun că nu făceam nimic să ne stimulăm relaţia; eram doar căsătoriţi şi atâta tot. Ştii tu – ne lăsam duşi de valurile vieţii. Nu merge aşa. Prin urmare, sfatul meu pentru tineri este să încerce amândoi tot ce pot pentru a păstra entuziasmul, interesul şi stimularea în căsnicia lor. Puneţi-vă la contribuţie priceperea, mintea şi toată fiinţa voastră pentru a fi împreună.

Cecilia a indicat îndreptarea atenţiei de la relaţie către copil ca fiind miezul problemei:

> Viaţa ta se schimbă cu totul! Nu îţi mai aparţine şi toată energia ta merge către copii. Dragostea a trecut, pur şi simplu. Cred că monotonia vieţii noastre a fost de vină. Nu exista nicio plăcere, nicio distracţie, nu – era doar muncă. Dacă aş mai putea să fac asta o dată, m-aş strădui mai tare.

Efectul puternic al acestei lecţii provine din faptul că a avut parte de şansa de a mai face acest lucru o dată – a doua căsnicie împlinită. Ea este un grădinar pasionat şi a învăţat să aibă grijă şi să îşi cultive relaţia exact aşa cum o face cu iubitele ei plante:

A doua mea căsnicie a fost o încântare deoarece soțul meu găsea mereu, după cum spunea el, lucruri deosebite de făcut. Probabil îți sună demodat, dar lui îi plăcea să se îmbrace elegant pentru a merge la cină și asta era distractiv. Îmi aduc aminte de prima oară când am mers să mâncăm pizza într-unul dintre acele lanțuri de restaurante și el a comandat o halbă cu bere. Nu e caraghios cum stăteam noi acolo amândoi și beam o halbă cu bere, îmbrăcați elegant, total nepotrivit pentru o cină în pizzerie? Dar era distractiv.

Este o atitudine benefică pentru cupluri. Cecilia mi-a spus însă că există o prioritate și mai importantă după ce ai copii:

Atunci când lucrurile devin foarte apăsătoare și nu aveți nicio bucurie – nu există entuziasm, aventură – ce mai rămâne în afară de o atmosferă cenușie? Găsiți metode de a avea bucurii în căsnicie și nu lăsați copiii să vă oprească. Chiar dacă este vorba despre un lucru caraghios, cum ar fi să vă duceți la o pizzerie îmbrăcați elegant. Ar putea să sune ridicol, însă este un exemplu de lucru spontan și amuzant pe care puteți să îl faceți. Ce lucru minunat! Șterge cu buretele toată munca grea și lucrurile monotone în care pot să cadă părinții.

Ai și un alt bonus dacă te concentrezi pe relație – ar putea fi cel mai mare cadou pe care îl poți face copiilor tăi. Nu uita că observarea căsniciei tale reprezintă poate instrumentul cel mai eficient pe care îl vor avea copiii tăi în crearea propriilor relații. Experții cred că una dintre cele mai importante contribuții aduse la formarea copiilor tăi este să-ți găsești bucuria alături de persoana cu care formezi un cuplu. Efectuarea „lucrărilor de întreținere a relației” are un efect direct și puternic nu numai asupra ta, ci și asupra copiilor tăi. Începe din timp acest obicei, spun ei, și nu renunța la el niciodată.

LECȚIA DOI

Stresul muncă-familie: transformă-ți casa într-un refugiu

Ai stabilit totul pentru seara de vineri. Soțul tău lucrează până târziu, astfel că tu ajungi acasă mai devreme și pregătești o cină specială. Lumânările sunt aprinse, cântă muzica și ai în plan să petreceți o adevărată „seară liniștită acasă", în care să vă puteți relaxa și să vă reveniți după o săptămână dificilă. Soțul tău intră neatent și este atât de prins de propriile-i gânduri încât nici nu vede pregătirile speciale. „N-o să-ți vină să crezi ce s-a întâmplat azi la muncă!" începe el și se apucă să enumere toate sarcinile care i s-au dat, termenele noi și să-ți spună ce nemernic este șeful lui. Tu încerci să îi distragi atenția și în cele din urmă îți face pe plac, dar îi simți toată seara încordarea, deoarece nevoia de a analiza evenimentele de la muncă este aproape irezistibilă.

Sau te îndrepți spre dormitor într-o seară de duminică, sperând că tu și soția ta puteți să vă uitați la un film pe care l-ai înregistrat și să petreceți împreună niște momente liniștite foarte necesare. Ea vine, dar își aduce și laptopul cu ea – doar câteva lucruri de pregătit pentru mâine dimineață. Până la urmă renunți și aștepți, însă lumina ecranului computerului te trezește din când în când, până îl oprește ea în sfârșit la două dimineața.

Dacă ai trecut prin așa ceva (la fel cum au trecut majoritatea cuplurilor din prezent), te confrunți cu ceea ce sociologii numesc „contagiune": transferarea dispozițiilor, emoțiilor și comportamentelor de la muncă acasă. Câteodată această contagiune poate fi pozitivă, atunci când după o zi minunată la serviciu ajungi acasă entuziast și optimist. Cel mai adesea, totuși, contagiunea poate fi o problemă majoră pentru cupluri; de fapt, potrivit experților, este unul dintre factorii de stres cei mai persistenți și mai dăunători pentru căsnicie. Diane Harrison, 72 de ani, a rezumat astfel problema:

> La începutul unei căsnicii, mult timp este dedicat carierelor voastre. În sfera profesională există multă competitivitate și vă afectează căsnicia – abia veniți acasă de la muncă și apar deja tensiunile. Parcă nu la tensiuni și proastă dispoziție te aștepți când intră celălalt pe ușă, prin urmare trebuie să vă rezolvați aceste probleme.

Există numeroase lucrări sociologice pe tema contagiunii, a conflictului muncă-familie și a problemelor legate de el. După cum îți poți imagina, au fost propuse o mulțime de soluții pentru a ajuta cuplurile să echilibreze povara. Sună complicat? Din fericire, așa cum fac și în alte privințe, experții sunt bucuroși să simplifice o problemă complicată pentru tine. Ei recunosc că ambii soți trebuie să muncească și chiar trebuie să muncească mult. Știu că locurile de muncă din zilele noastre reprezintă un focar de stres și tensiune. Își dau seama că nu poți schimba societatea, dar există o lecție pe care o poți pune în practică:

Transformă-ți casa într-un refugiu de la stresul de la locul de muncă.

Ideea este să elimini din căsnicie, pe cât posibil, tensiunile de la serviciu. Ei vor să îți imaginezi casa ca pe un fel de castel străjuit de un zid înalt și un șanț cu apă împrejur, care te împiedică să intri cu stresul de la slujbă, lăsându-l acolo unde îi este locul – la slujbă. Și nu numai de stresul de la slujbă este vorba – experții îți spun să lași *munca* la birou. Un refugiu este un liman, un adăpost, un loc sigur, un sanctuar. Este un loc în care pericolele din lumea exterioară nu pot pătrunde – inclusiv, în special, tensiunile intense de la locul de muncă modern. Mai mult decât de un castel, experții vorbesc despre scuturi deflectoare, la fel ca în *Star Trek*, prin care viața ta profesională nu poate trece.

Merle Rowe, 65 de ani, a ajuns într-un moment foarte fericit în căsnicia ei de patruzeci și cinci de ani, dar au existat la început și perioade cu dificultăți. Ea a diagnosticat cu exactitate problema:

> Când suntem acasă, casa este singurul nostru loc sigur. Dar, din păcate, este și locul în care simțim că putem să ne descărcăm. Știi

tu, când tocmai ai avut o zi mizerabilă şi nimic nu e cum trebuie şi, numai din astea – putem să mergem acasă şi să ne descărcăm. Astfel, atunci când te aştepţi mai puţin, te trezeşti că partenerul vine acasă cu o dispoziţie proastă, o atitudine negativă, morocănos sau mai ştiu eu cum şi asta te afectează.Experţii fac o distincţie importantă în această lecţie. Pe de o parte, îţi cer să elimini „descărcarea" asupra partenerului a emoţiilor negative provocate de o zi proastă la muncă. Francis Spencer, 66 de ani, a pus un accent deosebit pe această idee:

Când pleci de la muncă, lasă munca la muncă! Nu îţi aduce slujba acasă cu tine. Dacă ai nevoie să discuţi despre problemele de la serviciu, în regulă, dar aşază-te şi discută raţional. Nu veniţi acasă şi explodaţi unul în faţa altuia pentru ceva ce s-a întâmplat la muncă şi v-a supărat. Lăsaţi asta la serviciu. Rezolvaţi situaţia la nivel profesional.

Nu îţi cer însă să elimini toate discuţiile despre muncă din interacţiunile conjugale. Un asemenea demers ar fi imposibil – chiar mai mult decât atât, dacă unul sau ambii membri ai cuplului muncesc de acasă. Dimpotrivă, cred că discuţiile prin care se sprijină şi se ajută reciproc au un loc important în viaţa cuplurilor.

Această idee mi-a fost adusă la cunoştinţă de George Mandel, 87 de ani, care a avut o carieră de mare succes în publicitate. George m-a răsfăţat cu poveşti despre viaţa din lumea serialului *Mad Men*, din anii ’50 şi ’60. Spre deosebire de personajele din serial însă, el a rămas credincios căsniciei sale extrem de împlinite cu Tina, ajunsă acum în cel de-al cincizeci şi şaptelea an al său. George mi-a spus că preţuia foarte mult discuţiile despre muncă cu soţia lui:

Când eram implicat într-o chestiune de afaceri foarte stresantă, vorbeam cu soţia mea. Când aveam probleme, le discutam cu ea. Într-un cuvânt, mă salva uneori, mă făcea să văd într-o altă lumină lucrurile pentru care îmi făceam griji inutil. Cred că a fost ceva util pentru a ne susţine căsnicia, iar ea admite că se simţea la fel de

mândră ca mine când ne mergea bine la agenție. Eram legați prin munca mea. Ea vedea dincolo de grijile mele, vedea că sunt inutile și îmi arăta că n-am să mor din cauza a ceea ce s-a întâmplat într-o zi. Cred că este o parte foarte importantă a căsniciei noastre.

Există însă o diferență enormă între a purta o conversație bine definită în care unul dintre parteneri îi cere sprijinul sau sfatul perechii sale și a descărca toate mizeriile stresului de la locul de muncă asupra partenerului. În primul caz, există un motiv pentru a aduce în discuție problemele de la muncă și, împărtășindu-le, se urmărește un rezultat. Problema este atunci când faci o obsesie din slujbă și îți descarci emoțiile negative asupra partenerului.

Soluția este să delimitezi lucrurile și să creezi un spațiu calm și liniștit acasă. Sau dacă nu este în întregime calm și liniștit (parcă îi văd pe aceia dintre voi care au copii mici cum dau ochii peste cap), cel puțin unul în care lumea profesională nu pătrunde în fiecare colțișor. Trebuie să faci un efort care va părea uneori herculean, dar vârstnicii cred că un prim pas esențial este să adopți atitudinea potrivit căreia „casa e casă și munca e muncă".

Soluția cea mai bună este o schimbare a modului de gândire, așadar primul pas esențial este să devii conștient de problema pe care a ridicat-o Merle Rowe: folosim faptul că ne simțim în siguranță acasă pentru a descărca pur și simplu totul asupra partenerului. Sabrina Burke și soțul ei lucrau amândoi în afara casei, iar ea este categorică în privința acestei chestiuni: *nu* este în regulă să îți potopești partenerul cu problemele tale de la locul de muncă.

Dacă aveți o zi proastă, nu vă descărcați unul pe celălalt; este ceva foarte, foarte prostesc. Și dacă o faceți, trebuie să vă aduceți aminte să vă cereți iertare. Nepoata mea are un nou iubit și mi-a spus: „Mi-a fost foarte greu la muncă în ultima vreme și m-am cam descărcat pe iubitul meu. Este în regulă, nu?". Și i-am spus că *nu*. Chiar dacă ai o zi proastă, nu este în regulă să te descarci pe partenerul tău. Poate un pic este admis, dar dacă o faci des, este o problemă.

Experţii afirmă că transformarea casei într-un refugiu înseamnă şi faptul că persoana care a avut grijă de copii într-o anumită zi nu ar trebui să lase toate problemele în seama partenerului atunci când acesta vine acasă. Gwen Miles a învăţat extraordinar de multe despre căsnicie în cei peste 94 de ani de viaţă. Soţul ei, Stephen, a fost recrutat în 1942. Ea a rămas însărcinată când el era în permisie şi săptămâni la rând nu a putut nici măcar să îl înştiinţeze despre copilul care era pe drum. „A fost o perioadă foarte grea pentru mine deoarece voiam să îi împărtăşesc asta şi să îi cer sfatul cu privire la anumite lucruri care trebuiau discutate". Când s-a întors, au mai avut doi copii, iar Gwen avea grijă de ei cât soţul ei era la muncă.

Gwen a descoperit că trebuia să îşi stăpânească impulsul de a-şi descărca problemele din acea zi asupra soţului imediat ce acesta intra pe uşă:

> Am învăţat un lucru după întoarcerea lui Stephen de la război. Pentru că muncea, nu era deloc acasă în timpul zilei. La început, simţeam că trebuie să îi spun despre toate problemele pe care le aveam pe parcursul zilei. Nu am uitat niciodată cum mi-a spus într-o zi: „Of, eram atât de obosit când m-am întors acasă, dar acum cred că sunt şi mai obosit".
>
> Şi mi-am dat seama că spunându-i toate nimicurile acelea când se întorcea de la muncă, nu făceam altceva decât să înrăutăţesc situaţia şi nu îmi era de niciun ajutor. Sfatul meu este să rezolvi tot ce poţi atunci când eşti cu copiii. Spune-i doar despre problemele majore atunci când ajunge acasă de la muncă. Micile certuri dintre copii sau cu copiii vecinilor încercam să le aplanez înainte să ajungă soţul meu acasă, întrucât îmi aminteam cum a zis: „Of, eram atât de obosit când m-am întors, dar acum cred că sunt şi mai obosit". Când vine acasă, poate să se bucure de timpul petrecut cu familia fără să se necăjească din cauza fiecărui mărunţiş.

Sfatul ei este să-ţi transformi casa într-un „refugiu sigur" în faţa stresului de la serviciu. A fost nevoie de efort şi de cooperare din partea

soţului ei, dar au învăţat să lase pe cât posibil problemele de serviciu la birou astfel încât el să poată respira uşurat când intra pe uşă. Probabil că acest lucru le-a salvat căsnicia.

> Nici nu mai ştiu de câte ori m-am gândit: „Locuinţa este locul în care trebuie să te simţi în siguranţă", aşa că sfatul meu este să cauţi liniştea şi pacea. Asta înseamnă acasă pentru mine. Aşa ne recuperăm şi ne revigorăm.

Experţii recomandă să îţi laşi în mod conştient o perioadă de timp tampon între serviciu şi casă (folosind din nou o analogie din *Star Trek*, gândeşte-te la o cameră de decontaminare înainte de a intra în navă). Mulţi experţi cred că nu ar trebui discutate chestiunile importante imediat ce te întorci de la muncă. Lasă în schimb pe toată lumea să se destindă când ajungi acasă.

Phyllis Barton, 66 de ani, ne-a împărtăşit ritualul care i-a permis să se transforme din femeie de afaceri în „Mami":

> Am fost mereu o femeie de carieră, iar copiii mei aveau trei săptămâni atunci când am revenit la serviciu. Munca a fost întotdeauna o parte extrem de importantă, atât pentru mine, cât şi pentru soţul meu. Bineînţeles, carierele noastre au avut amândouă momente proaste, dintr-un motiv sau altul.
>
> Prin urmare, am început să ne dăm seama că munca este importantă, dar nu înseamnă totul în viaţă. Când veneam acasă de la serviciu, intram la duş. Le spuneam copiilor că este momentul să-mi schimb hainele de muncă cu cele de casă. Aveam un adevărat ritual în care intram la duş şi mă linişteam la propriu, trăgeam pe mine o pereche de blugi şi ieşeam în chip de „Mami". Pentru mine a fost un lucru foarte sănătos să pot intra pe uşă şi să zic: „Am ajuns, dar nu de tot" şi să trec printr-o tranziţie, altfel trebuia să intru direct în rolul de mămică şi mi se părea foarte dificil.
>
> Sunt, din întâmplare, foarte pasionată de ceea ce fac. Mi-am construit viaţa în jurul profesiei, iar soţul meu este şi el pasionat

de ceea ce face și și-a construit viața în jurul profesiei. Numai Dumnezeu știe cum le-am făcut pe toate. Am să îți spun însă un lucru care contează foarte mult – ne-am creat ritualuri ca acesta, ritualuri de care nici nu ne-am dat seama de la început. Contează foarte mult.

Experţii te sfătuiesc să practici asemenea ritualuri de trecere de la o ipostază la alta. Folosește-ți imaginația pentru a găsi unul eficient în cazul tău.

LECȚIA TREI

Socrii: în relații bune, fără compromisuri

„Nu te căsătorești doar cu o persoană; te căsătorești cu familia ei.” În capitolul 1, am aflat că experții consideră acest lucru un adevăr fundamental al căsătoriei. În opinia lor, relațiile cu socrii au un efect atât de puternic asupra fericirii unui cuplu încât ar trebui să le iei foarte în serios când îți alegi un partener. În ciuda faptului că majoritatea cuplurilor aflate înainte de căsătorie nu stau prea mult să se gândească la familia partenerului, aceasta este o componentă esențială a unei căsnicii împlinite pe termen lung.

Din păcate, nu a scris nimeni un manual complet despre cum să te descurci cu familia partenerului, iar cele mai multe cupluri se trezesc fără prea multe informații pentru a-și găsi drumul prin posibilul câmp minat al relațiilor cu socrii. Îi avem din fericire pe experți, a căror experiență unică îi face niște ghizi deosebit de buni. Iată de ce: au suferit din cauza aceluiași fel de chestiuni și probleme cu socrii prin care s-ar putea să treci și tu, *dar adesea mai intense*. Granița dintre cuplul căsătorit și familiile celor doi era mult mai permeabilă decât este în prezent. Au avut aceleași probleme pe care le vei întâlni și tu, probabil – dar amplificate.

În timp ce analizam sute de relatări despre relațiile cu socrii – începând cu relațiile pline de respect și iubire și până la „socrii de coșmar” –, am descoperit lecții extraordinar de utile pentru a vă proteja relația de problemele cu familia partenerului. Aceste „reguli” pentru relațiile cu socrii au fost testate timp de zeci de ani de sute dintre cei mai bătrâni americani. Ținând seama de miză, merită din plin atenția ta.

Regula nr. 1: Loialitatea ta este față de partener

Viața este plină de decizii dificile în care nicio soluție nu lasă pe toată lumea perfect mulțumită. Din păcate, exact acest lucru creează o

situație dificilă cu socrii – un exemplu clasic de ambivalență care în cel mai negru scenariu ar putea persista mai mulți ani (sau chiar o viață întreagă), întrucât spre deosebire de alte decizii trecătoare pe care le iei (Mac sau PC? Boxeri sau chiloți?), poate fi îngrozitor de dificil să ieși din această dilemă: Soția sau mama? Soțul sau tata? Vechea mea familie sau cea nouă?

Însă un lucru care a ajuns să îmi placă la experți este acesta: câteodată ei străpung toată acea complexitate și îți spun ce să faci. S-ar putea ca psihoterapeutul tău să te pună să găsești singur soluția, numai că americanii cei mai vârstnici sunt mai mult decât bucuroși să îți ușureze sarcina. Iată sfatul lor pentru a face față presupusei ambivalențe din relațiile cu socrii:

Într-un conflict dintre partener și familia ta, susține-ți partenerul.

Experții sunt lipsiți de echivoc; este datoria ta să îți susții partenerul și să te comporți cu familia ta în așa fel încât să transmiți mereu această stare de fapt. Și mai mult, tu și partenerul trebuie să faceți front comun în fața ambelor familii, transmițându-le clar de la început cine se află pe primul loc.

În cuplurile în care nu s-a format acest tip de loialitate, au urmat rapid probleme conjugale. De fapt, unele dintre cele mai grave dispute au apărut din cauza faptului că unul dintre soți nu și-a susținut partenerul. A fost foarte distractiv să îi iau interviu lui Erin Rose, 66 de ani – spirituală și slobodă la gură, seamănă un pic în exprimare cu personajele din *Jersey Shore*. Într-o relație de altfel bună, problemele cu socrii rămân piatra de care se împiedică ea și soțul ei. Când i-am cerut lui Erin să descrie conflictul care a apărut în căsnicia ei, mi-a spus:

> O, mda, mama lui. Multe conflicte. Am avut impresia că nu mă place foarte mult. Puteam să accept, dar soțul meu nu mi-a luat niciodată apărarea, așa că ne certam din cauza asta. Era legat de fusta lui mami și nu i se opunea niciodată. Și ne certam pentru că el spunea: „O, ești nebună, nu a zis așa ceva", iar eu îi spuneam: „Nu-mi vine să cred că nu mă crezi". Și începeau certurile. După ce terminam, îi ziceam, ce prostie să ne certăm pentru asta. Doamne ferește să

divorţăm din cauza ei. Soţul meu nu ar spune niciodată ceva de genul: „Hei, mama, e soţia mea, mai potoleşte-te”. N-am avut niciodată parte de aşa ceva.

Ţinând seama de seriozitatea acestei probleme, mă bucur că mi-am găsit mentorii în această problemă bine instalaţi într-un complex de apartamente din sudul ţării. Mi-a făcut plăcere să îi cunosc pe Greg Myers, 83 de ani, şi pe soţia lui, Judy, 81 de ani. Am păşit recunoscător din arşiţa tropicală în răcoarea casei lor confortabile. Era după-amiază târziu şi mi-au dat ocazia să mă alătur lor la servirea unui cocteil, unul dintre obiceiurile lor zilnice (din păcate, trebuia să rămân lucid din motive ştiinţifice). Doar câteva minute în prezenţa lor mi-au arătat cât de mult îşi preţuieşte acest cuplu căsnicia, dar şi energia pe care au investit-o peste şaizeci de ani pentru a păstra o relaţie pasională şi interesantă.

Greg şi Judy provin din medii asemănătoare şi au descoperit că erau extrem de compatibili din toate punctele de vedere. Judy mi-a spus: „Amândoi am avut sentimentul că putem să comunicăm unul cu altul. A fost ceva fundamental şi foarte important. Şi aşa a fost de atunci”. După ce şi-au enumerat toate aspectele pozitive, cuplul a mărturisit că a existat o singură problemă reală în viaţa lor de oameni căsătoriţi.

A început Judy:

— Am să fiu sinceră. Mama lui nu a fost de acord cu mine. Mama lui a spus, după ce m-a cunoscut...

Greg a intervenit cu un zâmbet resemnat:

— Chiar trebuie să îmi aduci aminte de asta?

— Păi, da, face parte din istoria căsniciei noastre. Pentru că este un lucru pe care a trebuit să îl rezolvăm.

— A fost atât de rănită, nu a uitat niciodată.

— N-am să uit niciodată.

— Chiar nu te învinovăţesc.

Stabilind că problema este legitimă, Judy şi-a continuat povestea:

> Argumentele mamei lui au fost următoarele: nu eram destul de bogată, nu eram destul de inteligentă și nu eram destul de frumoasă. În afară de astea, eram în regulă. Greg locuia încă acasă atunci când ne-am logodit. Mama lui nu i-a mai gătit și nu i-a mai spălat cât a locuit acasă, după ce a refuzat să se despartă de mine. Apoi a amenințat că nu vine la nuntă. A venit, dar a întârziat o oră. Așa era ea.

Aceia dintre voi care au probleme cu socrii dificili: în aproape toate cazurile, Judy și Greg v-au întrecut. Însă Judy îl iubea atât de mult pe Greg încât a luat decizia conștientă să nu o lase pe mama lui să intervină în fericirea lor. Făcea tot posibilul să se înțeleagă, dar amândoi au respectat o regulă: dacă altfel nu se poate, băiatul „mamei" trebuie să stea ferm alături de soție – și nu de mami sau de tati.

Au fost multe conflicte de-a lungul anilor, dar Greg a știut exact cui îi este credincios. Am sugerat că i-a fost greu probabil să fie prins la mijloc între aceste două femei puternice. La care el mi-a răspuns:

> Nu am fost prins la mijloc! Am avut-o pe femeia aceasta minunată și am fost fericiți încă de la început. Faptul că mama era de altă părere mă întrista oarecum, dar nu avea cum să ne influențeze viața în vreun fel. Cred că problema devine de nerezolvat dacă partenerul este de partea părintelui său. Dacă nu sunteți devotați unul altuia, nu va merge. Trebuie să îți unești forțele cu partenerul. Trebuie să fii de partea partenerului. Că e bine, că e rău, sunteți o familie, trebuie să fiți uniți.

Într-o lume a „zonelor gri", experții îți ușurează această decizie: nu te simți prins la mijloc, deoarece locul tău este alături de perechea ta. Dacă te situezi de altă parte, înseamnă că subminezi încrederea care stă la baza căsniciei voastre.

Regula nr. 2: Depersonalizează relațiile cu socrii

Experții îți recomandă să depersonalizezi cât mai mult interacțiunile negative cu socrii. Aici intervine înțelegerea. Luând în considerare

modul în care mediul familial și educația influențează atitudinea și comportamentul socrilor tăi, este posibil să nu iei conflictul atât de personal și să ajungi la o distanțare emoțională în relație.

Annie Dawson, 77 de ani, a locuit aproape de socri aproape toată viața ei de femeie măritată și relația nu a fost una ușoară. Insuflând totuși înțelegere și o atitudine mai pozitivă, a făcut ca lucrurile să meargă:

> În loc să presupui ce este mai rău, este mai util să presupui că îți spun anumite lucruri întrucât vor să își ajute copilul și pe tine. Încearcă să îți spui că intențiile lor sunt bune și că uneori oamenii, mai ales pe măsură ce îmbătrânesc, nu pot să-și schimbe modul în care relaționează cu alți oameni din viața lor. Faptul că mi-am dat seama de aceste lucruri m-a ajutat mult în relația cu soacra mea în ultimii ei ani.
>
> Până la urmă, chiar te căsătorești cu familia. Prin urmare, fă tot ce poți mai bine pentru a găsi trăsăturile pozitive ale mamelor și taților implicați. Se vor supăra atunci când există diferențe de opinie, dar sfatul meu este să încerci să privești dincolo de ele și să te gândești la calitățile părinților partenerului tău. Și ele există. Încearcă să te concentrezi asupra lor, chiar dacă s-ar putea să fie dificil câteodată.

Regula nr. 3: Eliminați politica din discuție

Iată un sfat care mie, personal, mi s-a părut foarte util și este unul pe care îl poți implementa imediat. *Eliminați discuțiile pe teme politice din relațiile cu socrii*. Pot reprezenta cea mai mare bombă din câmpul minat, iar vârstnicii spun că aceste conflicte nu sunt necesare. Nu ai de ce să îi implici pe socri în dezbateri politice sau să le schimbi punctul de vedere. Impulsul este adesea de a-i face pe socri să „înțeleagă cu adevărat" ce se întâmplă în societate și să le arăți cât de irațională sunt din punct de vedere politic sau ce idei greșite au în această privință. Am auzit multe povești despre mese de sărbători și adunări în familie tulburate de dezbateri pe teme ca cea a alegerii președintelui, a

Congresului, a avortului, a pedepsei cu moartea etc. Potrivit experților, s-ar putea să nu poți evita conflictul generat de faptul că socrii tăi nu sunt de acord cu căsătoria voastră, cu stilul de viață sau cu modul în care vă creșteți copiii, dar *poți* stabili o regulă prin care să eliminați dezbaterile politice inutile și gălăgioase. (Nu vorbesc aici despre o discuție politică animată și plăcută; vorbesc despre cele care se termină cu uși trântite și partenerul care plânge în mașină.)

Gwen Miles a avut o relație dificilă cu socrii, dar ea și soțul ei au făcut vizitele mult mai tolerabile urmând acest sfat și eliminând politica din discuții.

> Soțului meu nu îi plăcea de tatăl meu pentru că tatăl meu era o persoană cu totul diferită în comparație cu el. Tatăl meu era șef peste toți și peste toate. Nu a fost niciodată agresiv; nu ne-a lovit niciodată pe noi, copiii, sau pe mama, însă era șeful absolut. Ceea ce spunea tatăl meu era lege și ordin și o știam cu toții. Soțul meu era o persoană blajină, relaxată, care vorbea frumos și ar fi preferat să moară decât să facă scandal. Avea o personalitate complet diferită.
>
> Nu se înțelegeau în special în privința guvernării. Tatăl meu era democrat; soțul meu era republican. Ajungeau să se certe. Așa că în cele din urmă am stabilit regula să nu se mai discute politică atunci când eram cu toții, iar soțului meu i-am spus: „Dacă tata începe cu republicanii, eu am să ies din cameră și tu vii să vezi ce am, deoarece nu mai vreau să aud așa ceva". Cred că asta a fost singura problemă la începutul căsniciei noastre. Dintre toate deciziile majore pe care a trebuit să le luăm în căsnicie, cred că cea mai importantă a fost cea prin care am hotărât că o să evităm pe cât putem divergențele pe această temă dintre tatăl și soțul meu.

Ai putea dori să aplici aceeași regulă și altor probleme legate de puncte sensibile (pe baza propriei experiențe cu familia mea extinsă, sunt tentat să includ rivalitatea dintre echipele Red Sox și Yankees).

Când cineva deschide în mod repetat un subiect sensibil, o opţiune excelentă şi care îţi va salva probabil relaţia este să părăseşti încăperea.

Regula nr. 4: Dacă este necesar, distanţează-te de socrii problematici

Experţii cred că ar trebui să depui eforturi în privinţa relaţiei tale cu socrii, chiar dacă asta ar putea să însemne compromisuri, trecerea strategică sub tăcere a unor opinii şi căutarea unor trăsături pe care să le respecţi şi să le admiri. Dar dacă nimic nu merge? Dacă interacţiunea cu socrii este tensionată sau neplăcută şi ţi se cere să îţi calci pe inimă ca să păstrezi relaţia? În asemenea cazuri, experţii te sfătuiesc: *menţine distanţa*.

Gina McCoy, 73 de ani, şi soţul ei, Cam, sunt căsătoriţi de treizeci şi cinci de ani. O moştenire pe care au adus-o amândoi în relaţie a constat în mediile familiale dificile, în care ambele perechi de părinţi se certau mult între ei. Au ştiut de la începutul căsniciei că urmau relaţii controversate cu socrii. Gina a descris strategia aplicată de ei:

> Păi, ne-am mutat departe de ambele familii. Ne-am dat seama de la început că mamei mele îi place să controleze totul şi că ambele mame tind să favorizeze o parte sau alta. Aşa că ne-am decis: „Ei bine, o să plecăm". Ne-am mutat în vest. Chiar am scăpat de toţi, iar după aceea a trebuit să ne bazăm unul pe altul pentru a lua propriile decizii, fără să ne zică nimeni: „Păi, de ce faceţi asta?" şi „De ce faceţi aialaltă?".

Acest cuplu – precum şi majoritatea celorlalte – nu a intenţionat să taie de tot relaţiile. Experţii nu recomandă un asemenea pas extrem, dacă nu din alt motiv, atunci din acela că nepoţii trebuie să îşi cunoască bunicii. Potrivit Ginei:

> Dar casa noastră a fost mereu deschisă pentru părinţii noştri şi ei au venit în vizită o dată sau de două ori pe an, iar noi ne-am întors în est cel puţin o dată pe an. Am procedat astfel, stând la părinţii mei o săptămână după care ne-am urcat în maşină şi am mers la

părinții lui. Am fost plecați cam zece ani și chiar cred că succesul căsniciei noastre s-a datorat faptului că a trebuit să ne bazăm doar unul pe celălalt. Nu aveam la cine să alergăm repede ca sa ne plângem: „O, uite ce a făcut el, uite ce a făcut ea". Eu cam am tendința să fac asta. Prin urmare, încă un lucru care să vă aducă împreună: vreți într-un fel să vă îndulciți relațiile cu socrii pentru ca propriii copii să aibă parte de momente fericite cu bunicii.

Regula nr. 5: Reamintește-ți de ce faci asta

Acest ultim sfat din partea vârstnicilor este unul pe care mulți l-au folosit ca pe o mantră în situațiile dificile cu socrii. Spune-ți următorul lucru: efortul de a ameliora relațiile cu familia partenerului tău are ca rezultat unul dintre cele mai mari daruri pe care le poți oferi în căsnicie. Ești obișnuit să îți suporți propriile rude și te-ai obișnuit cu capriciile și defectele lor. Acum însă trebuie să o iei de la capăt. Cel mai apropiat lucru de un argument magic pentru a ne motiva să depunem eforturi în relațiile cu socrii, ne spun experții, este *să îți amintești că faci asta întrucât îți iubești perechea*.

Cel mai important, rămânând în relații bune cu rudele partenerului, îți prețuiești și îți încurajezi relația în cel mai bun mod posibil. Gwen Miles, căsătorită de șaizeci și șapte de ani, o spune mai bine decât aș putea eu:

> S-ar putea să nu îți placă prea mult de soacra ta, de socrul tău sau de amândoi, dar poți cu siguranță să îi iubești și să rămâi apropiat de ei. Amintește-ți că sunt familia celui pe care îl iubești. Am învățat să îi iubesc. Vreau să spun că i-am iubit deoarece erau părinții soțului meu, iar eu îl iubeam pe el.

Uitându-mă peste lecțiile experților pentru a reuși un trai în comun cu familia partenerului, mi-am adus aminte de o poezie de Max Ehrmann, foarte cunoscută în anii ’60 (citată frecvent și în ziua de azi). Intitulată „Dezideratele", poezia oferă sfaturi pentru o viață liniștită (lucruri „de dorit", după cum indică titlul). Una dintre maxime spune

așa: „Pe cât posibil și fără compromisuri, fii în relații bune cu toți oamenii”.

Asta rezumă minunat sfatul experților cu privire la socri. În primul rând, respectul plin de iubire pentru partenerul tău înseamnă să depui eforturi reale pentru a fi „în relații bune” cu familia care l-a crescut și l-a iubit. Asemenea eforturi nu trebuie făcute doar pe jumătate și pot impune să tolerezi păreri și comportamente care nu îți plac sau pe care nu le admiri. Totuși, dacă apar conflicte care te obligă să renunți la valorile tale fundamentale, la angajamentul pe care l-ați luat unul față de celălalt, la viața voastră privată sau la fericirea de fiecare zi, atunci trebuie să vă uniți în solidaritate și susținere. La o adică, spun experții, trebuie să îți susții perechea. Atenția acordată acestui principiu îți va permite să rămâi în relații bune cu socrii, fără să faci compromisuri.

LECȚIA PATRU

Treburile casnice: fiecare să facă ce știe mai bine

Cel mai bun tip de problemă conjugală este cea pe care o poți rezolva o dată pentru totdeauna. Apare o problemă majoră, luați o decizie și gata. Analogia pe care o folosesc eu reprezintă diferența dintre a te lăsa de fumat și a te apuca de o dietă. Este agonizant să renunți la fumat (credemă, știu asta), dar cel puțin după o vreme totul se termină și poți să eviți cu totul țigările. În cazul mâncării (am trecut și prin asta) – ei bine, trebuie să mănânci în continuare, așa că tentația de a exagera este mereu prezentă. Trebuie să te trezești în fiecare zi și să te lupți din nou cu problema.

În mod similar, în căsnicie există evenimente care sunt rezolvate până la urmă într-un fel sau altul. Să luăm ca exemplu decizia de a cumpăra o casă – s-ar putea să vă contraziceți în această privință o vreme, dar atunci când ați terminat, ați terminat. Unele probleme dificile, cum ar fi pierderea slujbei de către un partener, lovesc brusc și necesită o soluționare. Ne chinuim să rezolvăm asemenea probleme, dar tensiunea intensă a episodului acut trece.

Unii factori de stres din căsnicie sunt însă mai degrabă cronici decât acuți. Deoarece doi oameni locuiesc în aceeași gospodărie, aceste chestiuni nu pot fi rezolvate o dată pentru totdeauna; trebuie să le facem față zi de zi, toată viața, iar cel mai mare necaz din această categorie îl reprezintă diviziunea muncii gospodărești. Acest termen științific sofisticat semnifică modul în care cuplurile răspund la întrebări clasice precum: Cine spală toaleta? Cine decide cât cheltuim și cât economisim? Faptul că fac curat prin curte la sfârșit de săptămână este echivalent cu faptul că tu ții casa curată în fiecare zi? Deceniile de cercetări arată că toate conflictele referitoare la cine și ce face în gospodărie afectează multe cupluri și sunt o amenințare majoră la adresa fericirii conjugale.

Această sursă de stres poate să pară de nerezolvat deoarece sunt de fapt două probleme într-una singură. După cum au arătat oamenii de știință, pe de o parte este o provocare practică. O gospodărie este o inițiativă economică ce presupune adesea îngrijirea unor ființe umane dependente (copiii, adică) și, ei bine, trebuie făcute anumite lucruri. Trebuie să fie cumpărate mâncarea și hainele, trebuie întreținute electrocasnicele, iar locuința trebuie menținută relativ curată.

Dincolo de aceste aspecte practice însă, există și o dimensiune simbolică ce complică și mai mult lucrurile. Participarea la treburile casnice este văzută ca un simbol al angajamentului, chiar al dragostei față de partener. Prin urmare, spălatul vaselor devine mai mult decât un simplu spălat al vaselor – este strâns legat de modul cum merge relația și de cât de mult țin partenerii unul la celălalt. (De aceea unul dintre experți considera în glumă că spălatul vaselor după cină de către partener era „cel mai bun afrodiziac”.)

Potrivit vârstnicilor, există o abordare care te poate ajuta să îți croiești drum prin această situație complexă. Deși nu este un panaceu, reprezintă o perspectivă asupra organizării muncii în gospodărie care lor li s-a părut foarte utilă. Cuplurile încearcă adesea să rezolve diviziunea muncii prin discuții lungi și emoționale, precum și prin tot felul de angajamente care sunt greu de respectat. Experții au avut însă o idee diferită – și neașteptată pentru mine – care separă emoția de alocarea logică a treburilor casnice.

Pentru a rezolva această problemă, îți sugerează să te bazezi pe ceea ce ai învățat la serviciu. Mulți experți au avut posturi în care au trebuit să conducă angajați în situații extrem de stresante. Adesea, au făcut cursuri de specialitate care să îi ajute în aceste responsabilități. La un moment dat, le-a venit următoarea idee: De ce să nu transferăm acest gen de abilități de „a conduce oamenii” în familiile noastre?

Experții îți recomandă în special să utilizezi principiile învățate la muncă pentru a răspunde acasă la întrebarea „Cine și ce face?”. Au făcut următoarea observație: *Multe conflicte legate de treburile casnice apar pentru că activitatea îi este atribuită persoanei nepotrivite.* Certurile în privința muncii gospodărești sunt amplificate de faptul că multe cupluri

nu atribuie sarcinile în mod logic. O fac în schimb pe baza așteptărilor privind rolurile de gen, în funcție de cine pare că are talent pentru acea activitate sau adoptând un tipar fără să-și pună problema care dintre ei ar vrea să preia sarcina – și mai important, *cine se pricepe la ea.*

Mi-am amintit de una dintre primele mele slujbe, unde eram însărcinat cu un studiu amplu. Am angajat doi oameni absolut minunați, unul pentru a lua interviurile și unul pentru a organiza datele. Nu mi-a luat mai mult de o săptămână sau două pentru a observa că interviurile noastre se terminau prea repede, aveau multe informații lipsă și datele nu erau bine organizate. S-a dovedit că intervievatorul meu era un introvertit timid, iar cel care gestiona datele era prietenos și deschis, dar neatent la detalii. Pentru a rezolva problema nu a fost nevoie decât să le schimb posturile între ei, conform abilităților lor.

Experții vor să faci acest gen de analiză a sarcinilor în căsnicia ta și să realoci treburile pe baza acestei lecții extrem de simple:

Atribuie o anumită sarcină persoanei căreia i se potrivește cel mai bine.

Lecția aceasta este una dintre cele care par intuitive – evidente chiar – din momentul în care o auzi, dar pentru mulți experți a fost o revelație. Trebuie să recunosc, și pentru mine a fost la fel. Atunci când a început căsnicia mea, am presupus (din cauza unor greșeli ale mele care nu trebuie dezvăluite aici) că soția mea ar trebui să fie cea care se ocupă de banii noștri. Pentru biata mea soție, sarcina aceasta a fost, timp de câțiva ani, o experiență lamentabilă. Nu îi plăcea și, prin urmare, era câteodată delăsătoare. Așadar am început să o „dirijez" (în special atunci când observam că o factură nu era plătită la timp sau că depășiserăm suma din cont și cheltuiam pe datorie).

La un moment dat, cu un gest de exasperare mi-a spus: „Bine, încearcă *tu* să faci asta". Am făcut schimb de responsabilități și, ce să vezi – s-a dovedit că sunt foarte bun la așa ceva (și că îmi place). O simplă realocare a sarcinii către persoana care avea mai mult interes și aptitudini a rezolvat un conflict existent de mult în căsnicia noastră.

Nu am fost singurul care a descoperit acest lucru. Mulți experți au afirmat că unul dintre primele elemente pe care ar trebui să le rezolve un cuplu este următorul: Cine va gestiona banii casei? Olive Warner, 65 de ani, a învățat această lecție și pledează în termeni fermi pentru o atribuire logică a sarcinilor:

> La început ne-a fost foarte greu din punct de vedere financiar. A fost îngrozitor. Și asta aproape că a pus capăt căsniciei; atât de rău a fost. Nu mă pricep deloc la bani. Sunt prima care recunoaște. Am reușit amândoi să rezolvăm problema abia atunci când a preluat el sarcina. Eu îi dădeam o parte din salariul meu la începutul fiecărei luni și atâta tot. Este unul dintre cele mai bune lucruri pe care le poate face un cuplu: să realizeze că unul dintre parteneri ar putea să aibă abilități mai bune pentru o sarcină. Fiți atenți la talentele fiecăruia și dacă vă vor îmbunătăți relația, atunci folosiți-le. Dacă se întâmplă invers, adică sarcina nu se potrivește cu talentul, acest lucru vă va destrăma relația.

Experții au indicat o piedică importantă în acest gen de alocare rațională a responsabilităților. Venind din partea celor mai în vârstă americani, s-ar putea să te surprindă. Ei te îndeamnă să nu lași așteptările tradiționale în privința rolurilor de gen să stea în calea răspunsului la întrebarea „cine și ce face". Mulți dintre ei au deprins această atitudine târziu în viață și îți recomandă să o adopți mai devreme.

Sam Myers, 76 de ani, și-a împărtășit experiența:

> Poate fi foarte obositor să te ocupi de treburile din gospodărie. Este important să vă implicați amândoi și să fie clar că sunteți implicați. N-ai cum să zici: „O las pe ea să facă asta". Mă înțelegi? Am să îți spun un lucru care a fost util în căsnicia mea, să ne dăm seama care dintre noi se pricepe cel mai bine la ceva. De exemplu, mie îmi place să gătesc, dar ei nu prea. Prin urmare, alternăm serile în care gătim. Acest lucru scutește pe oricine de povara „Eu trebuie să fiu bucătarul". Mulți dintre prietenii noștri sunt mereu

uimiți de asta, însă în cazul meu se consolidează ideea că „hei, formăm un parteneriat și amândoi suntem implicați".

Asta se leagă de prima mea căsnicie în care eu munceam, iar soția mea nu. Deprinzi anumite roluri și este greu să te dezveți de ele. Am văzut acest lucru la mulți oameni pe care îi cunosc. Au convingerea că „rolul meu este așa și pe dincolo", iar aceasta este o discuție din care nimeni nu are de câștigat. Metoda noastră este să ne împărțim sarcinile. Eu fac săptămânal cumpărăturile, iar ea duce gunoiul, ai înțeles? Așadar, fiecare dintre noi are repartizate lucrurile pe care le face cel mai bine și asta dă naștere sentimentului că responsabilitatea este alocată corect.

Cum ajungi la această diviziune optimă a muncii? Nu există decât o singură cale și deoarece ai citit deja capitolul 2, probabil că poți să ghicești care este aceasta: trebuie să discutați. Totuși, sfatul experților îți dă voie să privești discuția într-o lumină nouă. În loc să fierbi nervos în suc propriu pentru că perechea ta nu a realizat o sarcină și după aceea să explodezi din cauza asta, ei îți propun să analizezi în mod calm și rațional cum sunt alocate sarcinile (ușor de zis, greu de făcut, dar trebuie să încerci).

O asemenea conversație nu începe așa:

— Nu mai suport! De ce nu speli niciodată vasele/ nu hrănești câinele/ nu repari mașina (alegerea ta aici)?

Discuția începe mai degrabă astfel:

— Iată tot ce trebuie făcut pentru ca locuința noastră să fie ca lumea. La care dintre lucrurile acestea te pricepi cel mai bine și pe care îți place cel mai mult să îl faci? (Sau, ținând seama de natura treburilor casnice, care dintre ele îți displac cel mai puțin?)

Pe scurt, lecția experților este clară. Înainte de următoarea voastră luptă pe viață și pe moarte în legătură cu cine și ce va face în gospodărie, pregătiți câte o cană de ceai (sau turnați-vă câte un pahar de vin) și întrebați-vă: cine *se pricepe cel mai bine* la lucrul ăsta? Realizați o alocare rațională a sarcinilor pe baza principiului respectiv

și vedeți cum merge. Lecția aceasta mai are însă un secret pe care nu îl puteți ignora; fără el, vârstnicii spun că o veți lua de la capăt fără ca măcar să vă dați seama.

După ce ați atribuit cuiva responsabilitatea deciziei pentru o sarcină, *trebuie să lăsați acea persoană să o facă, intervenind cât mai puțin*. De fapt, cercetările arată că tentația de a controla excesiv munca partenerului în casă poate fi aproape irezistibilă. Cercetătorii numesc acest comportament „controlul activității", prin care unul dintre soți renunță să mai facă o treabă, dar nu se poate abține să nu controleze cum este făcută. Tara Parker-Pope, în cartea ei despre căsnicie, oferă un exemplu clasic al soțului care a fost de acord să preia sarcina spălării rufelor. În loc să fie un ajutor pentru soția lui care nu mai trebuia să facă această treabă, eșecul său în a aranja rufele potrivit standardelor ei a creat o nouă sursă de certuri pentru cuplu.

Prin urmare, dacă renunți la o sarcină deoarece soțul tău este mai potrivit pentru ea, trebuie să renunți și să mai controlezi acea sarcină. Altfel devine o sursă nouă și semnificativă de stres. Glen Banks, 76 de ani, a precizat că și după ce vă împărțiți treburile potrivit regulii „cine se pricepe cel mai bine", tot mai este posibil să vă contraziceți, dar propune să respectați diviziunea muncii la care v-ați decis:

> Am o atitudine cu care nu merită să te pui. Cu alte cuvinte, o las pe ea să aranjeze casa și să se ocupe de ea așa cum vrea, iar ea mă lasă să mă ocup de curte. Ea nu se amestecă în curte, iar eu nu mă amestec în interiorul casei. Prin urmare, nu intervin dacă vrea să mute lucrurile prin casă, pentru unele persoane acest lucru ar putea duce la un conflict, dar pentru mine, nu. Așadar, știi tu, cădeți de acord – „Păi, tu te ocupi de asta, iar eu mă ocup de aialaltă".

Răsplata faptului că ai încredere în partenerul tău să ia toate deciziile în domeniul lui este aceea că poți să nu te mai preocupi de asta. După cum mi-a spus Rhoda Newman, înveți să te relaxezi și să ai încredere în partener că va rezolva totul:

> Dacă Marianne spune că va face ceva, știu că o va face. Această siguranță este foarte importantă. Știu că nu mai trebuie să mă gândesc la acel lucru, deoarece dacă Marianne se ocupă de el, se va asigura că este dus la bun sfârșit. De exemplu, ne-am dat seama că Marianne se pricepe mai bine decât mine să se ocupe de cumpărături, așadar bineînțeles că vom avea mâncare în frigider, deoarece face cumpărături ca nimeni alta!

Nu s-a inventat niciun sistem pentru o diviziune perfectă și fără conflicte a muncii în gospodărie. Nici măcar faptul că plătești oameni care să facă munca nu îți rezolvă toate problemele. După cum știu bine împătimiții serialului *Downton Abbey*, chiar dacă servitorii fac toate treburile casnice, cineva trebuie să îi coordoneze. Cu toate acestea, o abordare similară cu cea de la locul de muncă și alocarea rațională a sarcinilor pot reduce mult conflictele, iar frumusețea acestei idei este aceea că e destul de simplă. Dixie Becker, 84 de ani, a spus acest lucru foarte elegant:

> Trebuie să împărțiți treburile gospodărești. Nu se poate ca o persoană doar să aibă o slujbă și cealaltă persoană să aibă grijă de familie; trebuie să existe o cooperare. Și iată modalitatea de a realiza așa ceva: indiferent de ceea ce trebuie făcut, cel care poate face acel lucru cel mai bine este cel care ar trebui să îl facă.

LECȚIA CINCI

Banii: Ocupă-te de datorii

O descoperire importantă a cercetătorilor referitoare la căsnicie este următoarea: persoanele căsătorite se descurcă mai bine din punct de vedere financiar. Pentru multe cupluri, prezența a două venituri și împărțirea resurselor (o singură mașină de spălat în loc de două) duc la o mai mare bunăstare economică a cuplurilor. Iată însă paradoxul: deși cuplurile căsătorite o duc mai bine, în medie, decât persoanele singure, problemele cu banii sunt cele mai controversate. Dincolo de frecvența lor, studiile arată că certurile din cauza banilor sunt adesea mai înverșunate și durează mai mult decât cele care apar pe alte teme. Pentru a avea o căsnicie îndelungată și liniștită, partenerii trebuie să găsească o anumită cale de a evita capcana conflictului financiar.

Am fost încântat, prin urmare, atunci când experții au oferit o lecție clară și specifică pentru a reduce stresul pe care banii (sau lipsa lor) îl exercită asupra relației. Ei încep de la următoarea premisă simplă: dacă un cuplu are bani suficienți din care să trăiască, certurile din cauza situației financiare vor fi reduse. Conflictele nu vor fi probabil eliminate, deoarece inclusiv cuplurile avute se ceartă pe tema modului în care să își aloce fondurile. Totuși, atunci când banii nu sunt îndeajuns, certurile pe tema modului de alocare a acestora pot deveni aprige. Aceste certuri exprimă nu numai problemele practice, ci și frustrarea adâncă din cauza faptului că sunt dezavantajați financiar și nu văd nicio cale de scăpare.

Din acest motiv, experții vor să vă stabilizați situația financiară pentru a avea suficiente resurse pentru satisfacerea nevoilor de bază. Vă oferă o modalitate clară de a depăși conflictul financiar și de a crea un mediu familial mai sănătos. S-ar putea să fie nevoie de o nouă atitudine (sau poate de una veche, după cum vei vedea) pentru tine și

soţul tău, dar este o acţiune extrem de concretă de la care puteţi începe să lucraţi chiar acum:

Scăpaţi de datorii. Şi dacă nu aveţi datorii, *staţi departe de ele*.

Cercetătorii şi consilierii sunt de acord că datoriile ucid multe cupluri, multe căsnicii aflându-se în cea mai sumbră situaţie de îndatorare – sume mari neplătite pe cardurile de credit. Nu numai cuplurile tinere se află în această situaţie; aproape jumătate dintre persoanele cu vârsta cuprinsă între 45 şi 54 de ani plătesc datorii acumulate pe cardurile de credit. Mai sunt şi alte statistici negre, ca de exemplu cea care arată cum datoria medie neachitată de pe cardul de credit pe familie a crescut de mai bine de două ori în ultimii douăzeci de ani. Alte feluri de datorii „negative", precum împrumuturile până la ziua de salariu şi descoperirile de conturi bancare, au invadat şi ele viaţa cuplurilor mai mult ca oricând.

Felul în care soţii ajung să aibă datorii şi să plătească rate cu dobânzi uriaşe este foarte clar. Mandy şi George, un cuplu tipic în care amândoi au cariere, se uită la salariile lor şi au impresia că fac o mulţime de bani împreună. Astfel că, după o zi grea de muncă, perechea vrea să se răsfeţe. Deoarece îi văd pe alţii ca ei întrecându-se cine să consume mai mult, fac şi ei la fel. Cei doi mănâncă des la restaurant, merg în vacanţe scumpe şi cumpără o maşină mai extravagantă şi o casă mai mare decât îşi pot permite. Cardurile de credit sunt disponibile şi la fel sunt împrumuturile cu dobânzi mari. Luând-o pe acest drum, spun vârstnicii, ajungi însă de dezastru.

Poţi găsi tot felul de sfaturi referitoare la administrarea banilor, de la modul cum să câştigi mai mult şi până la modul cum să investeşti. Din perspectiva unică a experţilor însă, ar trebui să te concentrezi în primul rând pe achitarea şi evitarea datoriilor. Efectuând nişte analize simple şi adoptând nişte comportamente simple, afirmă ei, poţi să scapi de datorii – şi de certurile continue.

Trebuie să fii dispus totuşi să faci un lucru în timp ce le citeşti sfatul. Pentru că vremurile s-au schimbat (dar în această privinţă nu chiar atât de mult pe cât ai crede), ai putea fi tentat să nu iei în seamă aspectele

complicate ale acestei lecții și să le consideri demodate, spunându-ți: „La urma urmei, ce știu bătrânii aceștia despre necazurile financiare? Se pare că le merge destul de bine acum”.

Păi, de exemplu, ce spui de faptul că au trăit în timpul Marii crize economice? Dacă trebuie să îți reîmprospătezi memoria cu privire la acea perioadă din istorie, caută informațiile necesare. Multe persoane din clasa de mijloc nu au trebuit doar să taie din cheltuieli în timpul crizei: au pierdut totul. Specialiști din diferite domenii au ajuns să sape șanțuri, să fie muncitori cu ziua și lucrători la ferme, asta dacă își găseau ceva de muncă. Oameni ca noi nu și-au pierdut numai casele – au riscat de asemenea să moară de foame pentru că mecanismele de salvare de la nivelul societății pe care ne bazăm acum nu erau încă implementate (nu existau bonuri de masă și nici asigurarea medicală Medicaid). Mi se pare șocant că, acum când ne confruntăm cu efectele celui de-al doilea cel mai grav dezastru economic din ultimii o sută de ani, nimeni nu îi întreabă pe oamenii care au trecut prin *cel mai grav* dintre ele cum au reușit. Este ca și cum l-ai avea pe Noe lângă tine și nu l-ai întreba cum să faci față unui potop.

Dacă există un grup care știe din proprie experiență cum să depășești cu bine vremurile economice dificile, acesta este grupul celor mai vârstnici americani. Printr-o planificare atentă și având priorități corecte, au reușit să se întindă doar cât le era plapuma în timpul crizei financiare, să evite datoriile și să trăiască oarecum mulțumiți în această perioadă. Deoarece supraconsumul și datoria care rezultă din el sunt omniprezente în zilele noastre, te rog să ai grijă – căsnicia ta ar putea să depindă de asta. Iată perspectiva experților despre finanțele conjugale, în trei pași.

Pasul 1: Învață să detești datoriile

Cei mai în vârstă americani detestă datoriile (cel puțin pentru orice altceva în afară de o casă și chiar și atunci unii dintre ei au îndoieli). Sunt de-a dreptul uimiți de ușurința cu care tinerii utilizează creditele (și fac abuz de ele). Pentru ei datoria este un cuvânt de-a dreptul obscen (apropo, este unul dintre motivele pentru care se supără atât de

rău din cauza deficitului federal, dar aceasta este o altă poveste). Îndatorarea îi face extrem de neliniștiți, temători chiar, iar atitudinea contemporană vizavi de ea li se pare de neînțeles.

De unde vine această convingere profundă? În timpul Marii Crize, și-au văzut vecinii cum și-au pierdut mijloacele de trai și casele, ceea ce i-a făcut conștienți de cât de fragilă este siguranța financiară. Au văzut ce s-a întâmplat cu oamenii care nu au putut să își plătească facturile și acest lucru le-a generat o mentalitate a economisirii. Inclusiv persoanele de șaptezeci și ceva de ani, născute după ce s-a încheiat oficial Marea Criză, au fost afectate de experiențele traumatizante ale părinților lor.

Iată două exemple date de vârstnici care ne arată profunzimea mentalității antidatorii. Și aici trebuie să ți-i imaginezi cum ridică tonul – este o problemă sensibilă pentru ei.

Evette Cope, 83 de ani:

> Ce ar trebui să evite tinerii? Datoriile! Dar ei trebuie să se bucure de satisfacția aceea imediată. Mă chinui cu nepoata mea tot timpul în această privință pentru că nu are sub nicio formă răbdare să economisească și face datorii.

Darrell Ferguson, 72 de ani:

> Văd asta la propriii mei copii. Familiile lor se întind mai mult decât le este plapuma. Vor o mașină mare, o camionetă, bla, bla, bla. Nimeni nu mai vrea să se întindă doar cât îi este plapuma. Dar știi ce? Bun, înțeleg, nu poți să îți permiți o casă de 300.000 de dolari. Atunci cumpără-ți o casă de 75.000 de dolari. Sau închiriază. Trebuie să te întinzi doar cât îți e plapuma.

În loc să accepți datoriile ca pe o realitate a vieții, învață să le detești, să nu te simți comod atunci când datorezi bani, să simți nevoia urgentă să achiți împrumuturile cât poți de repede. Această abordare înseamnă independență, eliberare de griji și mult mai puține conflicte matrimoniale. Adoptând atitudinea experților, datoria poate să nu mai pară o situație normală, ci o problemă care trebuie eliminată.

Pasul 2: Economisește banii înainte să cumperi

Este remarcabil cum un principiu care era aproape unanim susținut cu numai cinci decenii în urmă pare acum demodat. Cine economisește răbdător pentru a cumpăra ceva în loc să ia un împrumut sau să folosească un card de credit? Și, cu toate acestea, dacă vreți să eliminați datoriile și conflictele pe teme financiare din viața voastră, experții vă îndeamnă să respectați această regulă simplă: *Economisiți banii de care aveți nevoie pentru a cumpăra lucruri în loc să utilizați creditul*. Chiar funcționează, potrivit lui Everett Leonard, 92 de ani:

> Păi, banii sunt mereu o mare problemă între soți și soții, iar noi ne-am hotărât atunci când eram tineri că nu vom lăsa problema aceasta să ne afecteze. Și am rezolvat-o, ea primind o anumită sumă de bani în fiecare săptămână, eu primind o anumită sumă de bani în fiecare săptămână și încercând să ne întindem doar cât ne era plapuma. Și a funcționat. Nu cumpăram foarte multe lucruri doar pentru că ne plăceau; așteptam până când aveam banii să le cumpărăm și atunci le cumpăram. Astfel nu prea am avut probleme în cei șaizeci și șapte de ani de căsnicie.

În repetate rânduri am auzit: *Dacă nu ai economisit banii, nu îi cheltui*. Oamenii de peste optzeci de ani sunt uimiți de modul în care o asemenea abordare evidentă este atât de ignorată. Dave Neal, 93 de ani, vede secretul evitării datoriei ca fiind atât de evident încât nu înțelege de ce se vehiculează atât de multe sfaturi financiare complicate:

> Bineînțeles că ne-a fost greu de multe ori. După ce am terminat serviciul militar, nu aveam nimic. Imaginează-ți că încercam să ne întemeiem un cămin și altele asemenea, dar am zis, bun, atâția bani avem. Și ne-am plătit facturile, iar dacă ne mai rămânea ceva, mergeam la un film. Dacă nu ne mai rămânea, nu mergeam. Nu pierdeam vremea să ne agităm și să ne certăm pentru asta sau să mergem mai întâi la film și apoi să ne facem griji în privința banilor; ne plăteam mereu mai întâi facturile.

La fel ca în cazul consilierilor financiari, experţii ştiu că împrumutul pentru anumite lucruri nu este numai necesar, ci poate fi şi o decizie financiară sănătoasă. Cumpărarea unei case cu banii jos este rareori fezabilă. Aşa era atunci, aşa este şi acum. Mai mult, pentru numeroase familii este imposibil să finanţeze educaţia unui copil fără să beneficieze de împrumuturi pentru studii. Nu ştie nimeni mai bine decât generaţia Marii Crize ce siguranţă economică îţi aduce faptul că eşti proprietarul unei case sau valoarea economică uriaşă a educaţiei superioare. Ceea ce ar trebui să eviţi este să intri în datorii pentru *bunuri materiale* – lucruri precum electronice sau mobilă, care se strică înainte să fi plătit ultima rată, sau pentru vacanţe scumpe.

Pentru fericirea voastră conjugală ar trebui să învăţaţi mai degrabă răbdarea şi capacitatea de a amâna satisfacţia imediată. Această atitudine ar trebui să însemne, de exemplu, să puneţi deoparte o sumă mică în fiecare săptămână pentru vacanţa voastră anuală în loc să o achitaţi ani de zile pe cardul de credit; să cumpăraţi mai puţine cadouri de sărbători; şi da, chiar să economisiţi pentru a cumpăra o maşină cu banii jos în loc să o plătiţi în rate. Experţii afirmă că dacă vă creaţi acest obicei la începutul căsniciei, devine o obişnuinţă pe viaţă. Şi este unul dintre cei mai mari distrugători ai stresului matrimonial dintre câţi există.

Pasul 3: Nu te mai compara cu toată lumea

În cele din urmă, experţii îţi spun să te confrunţi cu principalul motiv pentru care majoritatea dintre noi nu se simt bine să trăiască cu mai puţin. Şi anume acela că simţim o presiune intensă din partea semenilor noştri care par să aibă mai mult (şi astfel par să se distreze mai mult). A fost mai uşor pentru experţi, deoarece atunci când porneau ei la drum, aproape nimeni nu avea mai mult decât ei. Toată lumea depunea eforturi să pună mâncare pe masă şi să asigure un acoperiş deasupra capului. Myra Goodwin, 92 de ani, mi-a spus:

> Păi, noi atâta ştiam. Toată lumea din grupul nostru se afla în aceeaşi situaţie. Niciunul dintre noi nu avea bani, aşadar am învăţat unii de la alţii cum să ne descurcăm. Am avut privilegiul să

ni se dea încălțăminte, câteodată haine și alteori alimente, dar eram cu toții în aceeași situație, așa că nu prea ne deranja.

În încheierea acestei lecții, iată un exercițiu de gândire ce merită făcut. Stai puțin și gândește-te la ce ai putea să renunți dacă toată lumea ar fi în aceeași situație și nu ar exista așteptări să ai la fel de mult ca semenii tăi sau mai mult decât ei. Ai fi dispus să locuiești într-o casă mai mică dacă majoritatea oamenilor pe care îi cunoști ar face la fel? Să închiriezi în loc să deții o proprietate? Să conduci o mașină veche până se strică în loc să cumperi una nouă? Să porți haine confortabile, dar mai puțin la modă? Să nu mai mergi în cluburi pentru a te întâlni cu prietenii și să vă vedeți în apartamentele voastre? Dacă vezi că răspunsul tău e „da” la oricare dintre aceste întrebări, vei găsi și de unde să reduci cu ușurință cheltuielile. Faptul că ai datorii doar pentru că are toată lumea este, ei bine, în dezacord cu înțelepciunea vârstnicilor.

LECȚIA ȘASE

Cinci secrete pentru gestionarea stresului

Imaginează-ți o căsnicie fără niciun pic de stres. Haide, încearcă: oare cum ar arăta o căsnicie fără stres? Tot ceea ce îmi imaginez este un fel de viață searbădă, solitară, care evită factorii de stres și conflictele ce rezultă, dar în care *nu se întâmplă nimic bun*. Și asta întrucât majoritatea evenimentelor pozitive din căsnicie – faptul că amândoi vă găsiți slujbe, aveți un copil, cumpărați o casă – aduc inevitabil cu ele provocări cărora cuplul trebuie să le facă față.

Prin urmare, chiar și cuplurile căsătorite cele mai fericite au râs de ideea unei căsnicii lipsite de factori de stres. Dewey Wise, 73 de ani, a vorbit în numele tuturor vârstnicilor atunci când a oferit o listă a acestora:

> Of, după treizeci și opt de ani de căsnicie, ai asistat cam la orice fel de conflict pe care ți l-ai putea imagina! Ai copii, ai socri, ai probleme la serviciu, din când în când ai probleme cu banii, iar în plus mai ai și problemele tipice cu care se confruntă oamenii – bărbații fiind bărbați și femeile fiind femei, trebuie să le împaci pe toate. Asta trebuie să înțelegi atunci când te căsătorești.

În acest capitol, am analizat sursele principale de stres cu care se confruntă cuplurile. Acești factori de stres sunt previzibili – rareori se întâmplă ca vreun cuplu să nu fie afectat de ei într-un moment sau altul pe parcursul căsniciei. În fiecare caz, vârstnicii au oferit sfaturi importante și pline de învățăminte referitoare la modul în care să abordezi diferit aceste provocări și să găsești soluții. Acum hai să aruncăm o privire peste secretele lor de cunoscători pentru a gestiona evenimentele stresante ale căsniciei.

Sfatul nr. 1: Organizați o întâlnire lunară pentru subiectele cele mai controversate

O problemă privind chestiunile extrem de stresante este aceea că amenință să îți mistuie relația, devenind *subiectul principal* de discuție care elimină interacțiunile relaxante și plăcute. Ieșiți la o cină care ar trebui să fie plăcută – și atunci subiectul apare din nou. Experții recomandă în schimb ca pentru un factor cronic de stres din viața voastră să condensați discuția într-o singură întâlnire periodică. Procedând astfel, nu lăsați rezervorul de anxietate să dea pe afară și să vă inunde întreaga relație.

Agnes Weber, 81 de ani, a descoperit că problemele cu banii ar putea fi gestionate cel mai bine astfel – ceva ce a învățat de la părinții ei:

> Părinții mei obișnuiau să discute despre bani o dată pe lună. Numeau discuția lista lor de cheltuieli. Parcurgeau lista de cheltuieli, iar eu căutam să nu le fiu prin preajmă, deoarece era printre puținele dăți în care se contraziceau și se certau. Funcționa însă. Vreau să spun că acest obicei reducea neplăcerile la minimum. Stăteau și studiau ce cheltuiau și ce făcea fiecare cu banii, alegând o anumită seară pentru asta. După aceea se încheia totul până data viitoare.

Agnes și alți experți au descoperit că acumularea până la momentul stabilit a tuturor grijilor, certurilor și resentimentelor din cauza unui subiect și apoi exprimarea sau dezlănțuirea lor au reprezentat o modalitate extraordinar de utilă pentru a aborda factorii de stres cronici. De fapt, ei recomandă să vă reamintiți unul altuia să „păstrați comentariile", atunci când acestea apar din întâmplare în afara momentelor stabilite pentru acest scop, și să vă notați îngrijorările pentru a le prezenta la întâlnire. Această abordare necesită disciplină, dar poate să pună capac derulării în mod continuu a unei situații stresante.

Sfatul nr. 2: Căutați sprijin social

Cât de des suferim în tăcere atunci când căsniciile noastre se află sub tensiune, crezând că suntem singurii care trec printr-o anumită problemă. Mulți vârstnici, bineînțeles, au ezitat să își exprime prea liber

problemele, folosind expresii precum aceea că nu vor să „își spele rufele murdare în public”. Cu toate acestea, experții spun să depășești această teamă și *să apelezi la ajutorul persoanelor de încredere*. Sociologii folosesc sintagma „mobilizarea susținerii sociale” – adică activarea rețelei voastre sociale pentru a vă furniza genul de idei și ajutor de care aveți nevoie.

Archie Burton, 85 de ani, și soția lui s-au regăsit într-o situație atât de dificilă încât aproape că au ajuns la limita capacității lor de a face față. La scurt timp după ce au cumpărat o casă nouă, fetița lor a fost diagnosticată cu o boală potențial fatală. El mi-a povestit:

> Păi, a fost foarte stresantă pentru noi acea situație. Tocmai cumpărasem o casă și acum fiica noastră era bolnavă. A fost foarte costisitor și nu prea știam nimic despre boală pe atunci. Pe atunci era mai greu pentru cei de culoare, ca noi, să înțelegem și să găsim pe cineva care avea cunoștințe despre boală și putea să ne sfătuiască. A fost foarte stresant pentru noi deoarece aveam bani economisiți, dar ne-am trezit nevoiți să cheltuim tot ce economisiserăm și să o luăm de la capăt. Așadar, ai o problemă legată de situația financiară, ai o problemă legată de boală în sine și ai o problemă și cu relația – cum o să ne descurcăm de la o zi la alta.

Deoarece formează un cuplu care se mândrește cu faptul că se pot baza unul pe celălalt, cei doi soți au ezitat la început să le spună și altora despre această criză. Atunci când au făcut în sfârșit acest lucru, soluțiile au început să curgă. „Am răzbit pentru că, din fericire, am primit sfaturi foarte bune. Am primit sfaturi de la medicul copilului meu, precum și de la prietenii noștri, așa că am avut noroc în privința aceasta.” Lecția lor este să vă depășiți dorința de a „vă descurca singuri”.

> Niciunul dintre voi nu poate să intre într-o cochilie și să spună: „Vom face așa cum credem noi și o vom face singuri”. Va trebui să depindeți de membrii familiei. Va trebui să depindeți de prietenii pe care vă puteți baza pentru a vă ajuta să vă descurcați. Așa că, da,

am avut problemele noastre – of! Le-am avut, însă am reuşit să le rezolvăm pe toate cu sfatul şi ajutorul prietenilor şi al familiei.

Sfatul nr. 3: Petreceţi timp cu modele bune de urmat

Tocmai am văzut că prietenii şi familia pot să fie de ajutor, dar ei nu sunt benefici, potrivit experţilor, dacă vă trag şi mai mult în jos, în loc să vă ofere soluţii şi încurajare. Cercetările arată că oamenii care se asociază cu persoane mai pozitive au mai multe şanse să fie fericiţi. Acelaşi lucru se aplică şi căsniciei tale. Atunci când treci printr-o problemă greu de rezolvat, caută ajutorul cuplurilor care se pricep deosebit de bine la rezolvarea provocării aflate în discuţie.

Violet Marsh a făcut exact acest lucru de câteva ori, iar ajutorul i s-a părut de nepreţuit:

Câteodată, dacă ştii un cuplu căruia îi merge bine şi cei doi soţi au o relaţie bună, îi poţi întreba cum au reuşit ei şi cum procedează. Poate că asta vă va ajuta să deschideţi uşile comunicării şi să începeţi şi voi să discutaţi. Invitaţi la voi un cuplu despre care ştiţi că se înţeleg bine şi le merge bine. Beţi o sticlă de vin împreună, luaţi cina şi staţi de vorbă. Relaxaţi-vă şi vedeţi dacă vă pot oferi câteva sugestii.

În loc să vă plângeţi de milă împreună cu cineva care este împotmolit în aceeaşi problemă ca şi voi şi nu poate găsi o cale de ieşire, asociaţi-vă cu modele de urmat care au reuşit şi care vă pot oferi inspiraţie pentru a găsi soluţii. Jeremy Bennett, în vârstă de 80 de ani, a evidenţiat această idee:

Dacă în prezent anturajul vostru e format din oameni negativişti, atunci mai bine găsiţi nişte oameni pozitivi şi petreceţi-vă timpul cu ei. Ştiţi voi, succesul se transmite de la unii la alţii. Prin urmare, dacă vedeţi oameni care par să aibă o căsnicie fericită, foarte reuşită, ei bine, petreceţi timp cu genul acesta de oameni. Chiar se ia. Evitaţi-i pe cei cu o atitudine pesimistă – plecaţi de acolo înainte să vă tragă în jos după ei.

Sfatul nr. 4: Faceţi o pauză

Privind retrospectiv la experiența îndelungată, experții au aflat un secret de neprețuit pentru viața conjugală. Ar putea să pară nerealist. Ar putea chiar să pară că ține de domeniul basmului, dar ei recomandă o anumită strategie pentru unele situații stresante: *așteptați*. Privind în urmă la întreaga lor călătorie matrimonială, este uimitor câte lucruri s-au îmbunătățit pur și simplu odată cu trecerea timpului. Stresul aparent insuportabil din cauza ostilității copilului tău adolescent; dificultatea de a rămâne implicat în viața de familie atunci când activitatea profesională este grea; grijile din cauza resurselor financiare limitate – dacă o decizie nu este absolut urgentă, experții spun că ar fi de dorit să lași problema la o parte o vreme și să o revezi mai târziu.

Judy Ray, 67 de ani, se săturase și se gândea la o despărțire. Problema era faptul că soțul ei bea; deși nu bea excesiv, o deranja frecvența și cantitatea băuturii consumate. A discutat despre acea situație cu o rudă înțeleaptă și mai în vârstă, iar Judy mi-a spus în felul următor:

> Mi-a dat un sfat excelent. Mi-a spus: „Nu ai niciun motiv pentru care să iei chiar acum o decizie. Ești foarte nervoasă, supărată și frustrată. Nu trebuie să iei o decizie acum; mai lasă să treacă un an. Dacă ești de aceeași părere și peste un an, atunci dă-i drumul și desparte-te". Și s-au schimbat multe în anul acela! Multe. În cazul nostru, am ajuns la un compromis, iar el bea mult mai puțin.
>
> Am oferit acest sfat și altor oameni, că nu trebuie să iei o decizie pe loc; poți să aștepți un an. Este dificil ca o persoană să înțeleagă ce simte cealaltă persoană, dar faptul că mai așteaptă un an le dă posibilitatea ambelor părți să analizeze ce vor de la viață. Dacă ne-am fi pus unul pe altul la zid, cine știe?

Nu trebuie să fie neapărat un an; în funcție de situație, s-ar putea să nu fie nevoie decât de o săptămână sau de o lună în care „să o lași baltă".

Un avantaj al faptului că ești căsătorit de zeci de ani este acela că te face expert în gândirea pe termen lung. Îndeosebi cei mai vârstnici americani știu sigur că perioadele rele trec. Cea mai bună strategie ar fi să treci peste ele, rezistând în același timp tentației de a renunța.

Charlotte Buchanan, la vârsta de 100 de ani, știe cât de importantă este răbdarea în rezolvarea unei probleme din căsnicie și te îndeamnă să te gândești dacă problema este una care ar putea să dispară cu timpul. Îi voi oferi ei ultimul cuvânt în privința perspectivei pe termen lung – pentru că o are cu siguranță!

> Dă voie timpului să treacă, pentru că uneori, după cum știi, problema va dispărea pur și simplu dacă îi acorzi timp. Comunică dând dovadă de răbdare. Ai răbdare pe termen lung. Privește căsnicia pe termen lung și așteaptă, deoarece lucrurile acestea chiar se rezolvă adesea de la sine. Nu te teme de viitor și de a rămâne împreună pe viitor. Vezi dacă o problemă este temporară și s-ar putea să dispară de la sine sau dacă trebuie să accepți că nu se va schimba niciodată și fă deosebirea între ele.

Sfatul nr. 5: Concentrați-vă asupra zilei de azi

Experții precizează că unele situații stresante sunt amplificate de ceea ce psihologii numesc „catastrofizare” – adoptarea unei perspective extrem de pesimiste și axarea pe cele mai îngrozitoare rezultate posibile. O asemenea situație pare deosebit de înfricoșătoare deoarece cuplul privește în viitorul îndepărtat și nu poate vedea luminița de la capătul tunelului. Un răspuns la această îngrijorare este să adopți expresia bine cunoscută „ia fiecare zi așa cum vine”. Într-adevăr, s-ar putea să nu existe o alternativă la un asemenea punct de vedere dacă e ca o căsnicie să supraviețuiască unui factor de stres cronic.

Aș vrea să apelez încă o dată la unul dintre primii mei mentori într-ale căsniciei, Lucia Waters. Ținând seama de iubirea, siguranța și bucuria din căsnicia ei, ajunsă în prezent la cincizeci și cinci de ani, este greu să îți imaginezi dificultățile imense prin care au trecut ea și dragul ei Stanley, dar au descoperit că mantra „ia fiecare zi așa cum vine” le-a salvat viața:

> Am avut o perioadă în care copiii erau la facultate și la liceu, iar eu îmi reluasem la rândul meu studiile. Iar soțul meu, Stanley, încerca să își mențină afacerea. A ajuns la un moment dat să se simtă pur și

simplu copleşit şi deprimat de tot şi de toate, ceea ce era foarte neobişnuit pentru el. Îţi dădeai seama doar privindu-l. Şi i-a fost foarte greu să vorbească despre acest lucru. A spus că intra la el în birou, se aşeza, îşi sprijinea capul în mâini şi se gândea: „Cum Dumnezeu să mai rezist?".

Dar apoi ne-am uitat unul la altul şi ne-am spus: „Ştii ce, să luăm fiecare zi aşa cum vine. Asta e tot ce trebuie să facem. N-o să ne mai îngrijorăm pentru nimic. Hai să trecem doar de ziua de azi". Ne spuneam acest lucru dimineaţa, alcătuiam o listă cu ceea ce trebuia să facem în ziua respectivă şi ne asiguram că copiii au sprijinul necesar. Ne spuneam unul altuia că ne iubim; nici nu mai ştiu bine de câte ori am făcut asta! A fost oarecum copleşitor, dar eu sunt o optimistă incurabilă, ceea ce este un lucru foarte bun. Ne concentram pe fiecare zi în parte şi ne-a fost de mare ajutor.

Încearcă şi tu să „iei fiecare zi aşa cum vine" în loc să-ţi laşi mintea – şi discuţiile – să devieze spre gama largă de posibilităţi dezagreabile. În interviurile mele, a apărut în mod repetat un cuvânt: răbdare. Persoanele în vârstă ştiu că nu toate lucrurile au nevoie de o soluţie imediată, că oamenilor le trebuie timp pentru a ajunge să îşi dea seama că este nevoie de o schimbare şi că într-o relaţie serioasă, pe viaţă, pot fi încercate cu răbdare abordări diferite pentru a face faţă stresului previzibil din căsnicie. Acesta este beneficiul perspectivei pe termen lung şi este unul pe care îl putem adopta la orice vârstă.

CAPITOLUL 4

Cum să păstrezi scânteia vie

În căsnicie, trebuie să existe o scânteie chiar de la început, capacitatea și dorința de a împărtăși experiențe și de a găsi empatie la persoana cu care formezi un cuplu. Este dorința de a învăța unul de la altul și de a vă aprecia calitățile unul altuia. Menținerea vie a scânteii înseamnă să vă faceți timp ca să-l petreceți împreună. Adică să faceți lucruri distractive, nu să spuneți: „Vom avea timp de asta mai târziu. Acum suntem prea ocupați". Găsiți modalități de a înviora lucrurile. Mergeți la un concert de muzică rock dacă nu ați fost niciodată și vă duceți de obicei doar la concerte de muzică clasică. Oferiți-vă voluntari pentru ceva la care nici nu v-ați fi gândit că veți face acum zece ani, deschideți-vă către noi experiențe. Călătoriți – mergeți cu partenerul într-un loc diferit și experimentați împreună o cultură nouă. Acest gen de lucruri sunt neîndoielnic posibile și foarte satisfăcătoare pe măsură ce înaintați în vârstă.

– Frederick Black, 73 de ani, căsătorit de treizeci și opt de ani

Încă două cine, încă două ocazii de a-i întreba pe oameni ce vor să afle de la vârstnicii Americii cu privire la modul de a putea rămâne împreună fericiți toată viața.

După un efort eroic, am găsit în sfârșit un moment în care șase mame cu copii mici să poată lua masa cu mine. Atunci când ne-am așezat, mi-au spus că sunt încântate că au găsit o scuză de a avea o seară liberă. Femeile din acest grup erau căsătorite de aproximativ zece ani și foarte dornice să discute despre provocările faptului că încercau să mențină un echilibru între căsnicie, copii și muncă.

În altă seară, m-am alăturat unuia dintre cercurile mele contemporane preferate: un club de lectură. Membrii cercului erau femei cu vârste cuprinse între patruzeci și cinci și șaizeci și ceva de ani. Majoritatea copiilor lor erau mari, iar în cazul unora, fiii și fiicele erau pe punctul de a se căsători, prin urmare erau preocupate de problemă. Multe femei din club erau măritate de peste douăzeci și cinci de ani.

În ambele grupuri, la baza discuției s-a aflat o întrebare foarte importantă (și pentru unii dificilă). Este o întrebare pe care am auzit-o și atunci când am stat de vorbă cu bărbați, dar și cu persoane de ambele sexe, de douăzeci și ceva de ani, prin urmare a devenit o întrebare fundamentală pe care le-am adresat-o celor mai înțelepți americani:

„Cum menții scânteia vie de-a lungul zecilor de ani de căsnicie?”.

Se pare că toată lumea vrea să știe cum poate viața să rămână interesantă, nouă, provocatoare și da, *distractivă*, timp de mai bine de treizeci de ani. Aceasta este ideea „scânteii” – acel lucru mărunt (ceea ce francezii numesc „je ne sais quoi”) care face o căsnicie suficient de interesantă încât să te trezești în fiecare dimineață pentru ea. Tema pierderii scânteii e abordată de multe filme de succes – doi soți sunt la început îndrăgostiți nebunește, cad apoi într-o rutină plictisitoare și se trezesc într-o zi că nu mai au nimic în comun în afară de aceeași adresă de domiciliu și câțiva copii.

În cartea mea, *30 Lessons for Living*, am discutat despre o descoperire pe care am făcut-o. Privind în urmă la viața lor, multe persoane în vârstă au descris ceea ce am ajuns să numesc „confuzia vârstei mijlocii”. Din jurul vârstei de 30 de ani și până pe la 50 de ani, șirul amețitor de sarcini privind consolidarea carierei, creșterea copiilor și întreținerea gospodăriei se transformă într-un vârtej năucitor. Atunci când etapa

aceasta se încheie, oamenii răsuflă uşuraţi şi sunt uluiţi de cât timp a trecut. Este cumplit de greu să păstrezi vie scânteia relaţiei în această perioadă aglomerată şi stresantă.

Cu toate acestea, este la fel de greu să menţii o relaţie vie în deceniile de după ce copiii pleacă de acasă. Oamenii consideră că o căsnicie este legată indisolubil de creşterea copiilor, dar să ştii că odată cu mărirea speranţei de viaţă, tu şi partenerul tău aţi putea petrece de două ori mai mulţi ani împreună *după* ce copiii părăsesc cuibul decât aţi petrecut cu copiii acasă. I-aţi avut pe Megan şi Jason înainte să împliniţi 32 de ani şi au plecat până să împliniţi 50 de ani. *Atenţie* – am putea vorbi de încă patruzeci de ani împreună. Cum va fi atunci?

După ce am discutat cu sute de vârstnici căsătoriţi de mult timp, iată ce am aflat: *Poate fi minunat*. Am auzit deja de la experţi că o căsnicie este grea, iar unul dintre aspectele problematice este să păstrăm relaţia ca nouă, plină de viaţă şi interesantă. Însă nimic nu m-a făcut mai optimist pentru următorii treizeci de ani ai căsniciei mele (să bat în lemn) decât să ascult ce au de spus cuplurile pentru care viaţa împreună nu şi-a pierdut niciodată scânteia.

Oameni precum Eunice Schneider, care a fost căsătorită timp de cincizeci şi trei de ani. Prima ei întâlnire cu viitorul soţ a avut loc atunci când ambii aveau 16 ani. Ea a mers la facultate, iar el în armată; când s-a eliberat, s-au căsătorit imediat. Eunice şi-a adus aminte cu duioşie: „La început am fost prieteni buni. Mă făcea mult să râd şi mă mai face şi acum. Apreciez genul lui de umor, aşa că a fost bine".

Atunci când a fost întrebată cum poate să fie menţinută scânteia vie, a devenit gânditoare, recapitulând mai mult de o jumătate de secol petrecută în doi:

> Nu a fost mereu uşor. De fapt, începutul a fost cam cu hopuri, întrucât familiile noastre nu se înţelegeau. Mai târziu au fost perioade în care am avut probleme mari din punct de vedere financiar, dar şi asta ne-a apropiat, deoarece am muncit împreună. Au fost momente în care am avut dispute aprige, dar am discutat

mereu despre toate, ne-am asigurat întotdeauna că înfruntăm orice problemă. Nu am fugit niciodată de problemele noastre.

Iar scânteia? A continuat:
În cazul meu a fost o călătorie absolut extraordinară prin viață, parcursă împreună cu cineva, iar faptul că l-am avut alături pe soțul meu a reprezentat esența a ceea ce suntem și a ceea ce facem. Ne distrăm și acum ca pe vremuri. Și este foarte important mai ales că viața este plină de tot felul de meandre – probleme cu spatele, surori bolnave, mame care mor și toate traumele și luptele care vin odată cu creșterea copiilor.

Până la urmă însă am rămas cu sentimentul acela minunat că am parte de cea mai caldă îmbrățișare posibilă și cel mai minunat sărut posibil, așadar hai să ne și distrăm puțin. Nu vrei să mergem să jucăm golf? Avem atâtea oportunități încât ar fi păcat să nu le tratăm ca pe niște daruri. Căsnicia este o călătorie minunată dacă poți găsi un prieten extraordinar cu care să o faci.

În acest capitol, vei întâlni mai multe exemple de experți care au făcut această călătorie dificilă, dar minunată în cele din urmă. Din fericire, viața reală este adesea mai bună decât descrierile sumbre din cărți ale unor căsnicii ratate. Vârstnicii care reușesc să mențină relații pline de viață și pasiune sunt dovada vie că se poate. Ei oferă cinci lecții pentru a menține scânteia vie, dar ne oferă încă o dată și cinci „secrete ale cunoscătorilor” pentru a face lucrurile interesante timp de mai multe decenii.

LECȚIA UNU

Gândește la scară mică (și pozitiv)

Îmi plac sărbătorile și zilele de naștere când se oferă cadouri. S-ar putea să fiu unul dintre puținii oameni de peste 50 de ani care abia așteaptă ziua lui – am rămas în minte cu ideea că este ziua mea specială (și acum mi se pare că ar trebui să aduc o farfurie cu brioșe atunci când vine ziua mea). Și voi recunoaște că îmi plac mult cadourile aniversare, dar atunci când am studiat sfatul experților despre cum să menținem scânteia vie într-o relație, am învățat ceva nou și diferit despre ideea de cadou.

Gândește-te o clipă. Pe măsură ce se apropie ziua ta, bați apropouri despre ce ți-ai dori. Presupunând că ai un partener atent, vei primi laptopul acela, brățara, crosa de golf și poate o cină elegantă. Dar te-a ajutat această experiență să păstrezi scânteia vie? Bănuiesc că, în ansamblu, efectul a fost neutru, deoarece ne așteptăm la acest gen de tratament. Ar avea un efect foarte negativ dacă *nu* am primi un cadou de ziua noastră, însă faptul că primim unul nu face decât să ne îndeplinească așteptările.

Ce zici însă de aceste scenarii?

Cobori într-o dimineață de primăvară și pe masă sunt brioșe cu afine proaspăt coapte și o vază cu narcise galbene din grădină.

Ar trebui să iei copiii după serviciu, dar soțul tău îți trimite un e-mail în care îți spune că știe de ziua aglomerată pe care o ai, prin urmare o să îi ia el în locul tău.

Pomenești că ai fi interesat să mergi la un concert despre care ai citit, iar soția ta te surprinde în weekendul acela cu două bilete.

Câinele zgârie la ușa voastră la ora șase, într-o dimineață rece și ploioasă. Este rândul tău să îl scoți la plimbare, dar partenerul se ridică fără să facă zgomot și te lasă să dormi mai mult.

Potrivit vârstnicilor, cadourile sunt așteptate și probabil necesare la ocazii oficiale, însă ceea ce păstrează scânteia vie este un gest drăguț, neașteptat. De fapt, nimic nu este mai eficient pentru a păstra o relație caldă, binevoitoare și distractivă decât *să vă faceți o obișnuință din lucrurile mici și pozitive*.

Ideea aflată la baza acestei lecții mi-a venit prima oară în urmă cu câțiva ani când am început căutările legate de experiența de viață a celor mai vârstnici americani. Antoinette Watkins, 81 de ani, mi-a povestit despre căsnicia ei, care a fost dificilă în primii ani. Prin multă muncă, discuții și consiliere, de-a lungul a cincizeci și cinci de ani, ea și soțul ei au ajuns la o relație caldă și plină de iubire. Când am întrebat-o care crede că este cea mai importantă schimbare pe care a făcut-o, s-a gândit câteva clipe și a spus:

> Este un sfat practic pe care l-am dat și copiilor mei. Este pur și simplu un lucru mic, dar deosebit de valoros pe care li l-am transmis. Atunci când te trezești dimineața, ia gândește-te: „Cum pot să-i fac ziua un pic mai fericită?". Ideea este că trebuie să vă îndreptați privirea unul către celălalt și să vă concentrați asupra partenerului, fie și numai cinci minute atunci când vă treziți. Va schimba mult lucrurile în relația voastră.

Vârstnicii susțin cu tărie că gesturile mărunte, frecvente și pozitive sunt eficiente pentru a păstra vie scânteia relației. Ar trebui să ne concentrăm mai puțin pe articolele scumpe atunci când ne gândim să îi oferim ceva perechii noastre (cheltuind adesea mai mult decât ne putem permite pe lucruri care pot fi date rapid uitării). Concentrează-te în schimb pe oferirea de „cadouri" mici pe tot parcursul săptămânii sau al zilei. Efectul cumulat al acestor gesturi pozitive poate să aibă un impact transformator asupra unei căsnicii.

Darren Freeman a descoperit că în căsnicia lui secretul fericirii este „să fii iubitor, atent și să faci diverse lucruri pentru cel de lângă tine". Însă a adăugat imediat:

În cazul meu asta înseamnă spontaneitate. Înseamnă să obișnuiți să ieșiți în oraș spunându-i soției: „Vom ieși în oraș într-o anumită seară". Înseamnă să nu îi spui unde mergeți, și apoi să o duci într-un local special la cină. Nu neapărat să o copleșești cu cadouri de Crăciun și altele asemenea, ci să îi faci mici surprize pe parcursul anului. Dacă, de exemplu, observ că se arată interesată de ceva în timp ce suntem la cumpărături, mă duc după aceea și cumpăr acel lucru, îl aduc acasă și îi spun: „Poftim, ți-am luat ceva special astăzi!".

Este de părere că în special bărbații trebuie să își dezvolte această obișnuință de a face lucruri mici și pozitive:

Faceți ceva special – nu stați doar să beți bere și să vă uitați tot timpul la televizor, stați în schimb și ascultați muzică într-o seară liniștită, relaxați-vă împreună, beți un pahar de vin sau luați cina la lumina lumânărilor. Asemenea lucruri mențin practic scânteia. Și să o îmbrățișezi, să o săruți, să îi spui cât de frumoasă este astăzi sau „Ce frumos te-ai îmbrăcat" ori „Ai gusturi atât de bune la haine". Să faci complimente și să nu fii negativist – acesta este secretul.

Cum poți face ca strategia gesturilor mărunte și pozitive să fie eficientă pentru tine? Experții recomandă trei tipuri de gesturi care, atunci când sunt făcute frecvent, au un impact major asupra relației: surprize, treburi casnice și complimente.

Surprinde-ți partenerul

Tocmai l-am auzit pe Darren subliniind o trăsătură importantă a gesturilor mici și pozitive: efectul acestor atenții este amplificat atunci când sunt neașteptate. Jeanne Beauchamp, 72 de ani, și Rachel Strauss, 74 de ani, au vorbit despre elementul-surpriză din relația lor îndelungată. Jeanne mi-a spus așa: „Păi, cred că este foarte important să faci lucruri mărunte care vin ca o surpriză. Indiferent dacă îi dai

partenerului tău o felicitare sau ieșiți să sărbătoriți un eveniment deosebit, cum ar fi o promovare sau o aniversare specială".

Rachel a adăugat: „Sau să plecați undeva în weekend!".

Jeanne a fost de acord:

Am putea merge la o pensiune unde să rămânem peste noapte, doar ca să vedem cum este acolo. Genul de ieșiri scurte. Și mici surprize. Cum ar fi să îți cumpăr flori. Fă lucruri spontane, cum ar fi să aveți planificată o cina acasă și pe la ora patru să spui din senin: „Hai să ieșim să mâncăm în oraș. Hai să mergem într-un loc special".

Am pomenit anterior în această carte despre cupluri care sunt ca o rază de soare – nu vrei decât să te scalzi în căldura pe care o emană. Mitchell, 87 de ani, și Emma Haynes, 91 de ani, sunt o asemenea pereche. Cei cincizeci și opt de ani de căsnicie au fost fericiți – iar scânteia nu a murit niciodată – în mare parte pentru că amândoi au introdus în relația lor momente spontane, pozitive. Chiar dacă acum Emma își petrece o parte din timp într-un scaun cu rotile, iar Mitchell se recuperează după un accident vascular, încă se simte energia vibrantă din relația lor. Atunci când au fost întrebați cum păstrează ei lucrurile noi și vii, iată ce mi-au spus:

Mitchell: Păi, ajută să scoți din mânecă tot felul de lucruri la care ea nu se așteaptă. Știi tu, spun câteodată din senin, „Te invit în oraș la cină". Și e ceva extraordinar.

Emma: Da, și ai făcut și alte lucruri, cum ar fi să îmi aduci flori. Asta merge de minune la mine. Mereu a mers. Sau atunci când face diverse lucruri...

Mitchell: Lucruri neașteptate...

Emma: Da!

Mitchell: Lucruri despre care știi că îi plac. Nu aștepți ziua de Sf. Valentin ca să îi cumperi bomboane.

Emma: Nu!

Mitchell: Și o faci fără să spui nimănui și spontan. Odată am fost atât de spontan încât ai început să plângi. I-am cumpărat flori într-o zi și nu s-a mai putut abține.

Emma: Nu, nu puteam să îmi dau seama de ce îmi dă flori.

Mitchell: Binecuvântat fie-i sufletul.

Emma: Și am spus: „O, Doamne, ce drăguț". Așa că trebuie să faci lucruri mărunte care sunt neașteptate. Și nu numai flori; de-a lungul anilor mi-a cumpărat câte o bijuterie mică când nu mă așteptam. Și poți să îți imaginezi că m-a făcut să mă simt bine.

Mitchell: Iar eu am învățat despre exprimarea afecțiunii.

Cercetările din domeniul psihologiei pozitive subliniază importanța evenimentelor plăcute și neașteptate pentru contribuția lor la fericirea zilnică. Faptul că îi faci perechii tale o surpriză plăcută mai transmite ceva special: faptul că vă cunoașteți bine. Pentru a surprinde cu succes pe cineva – chiar și cu ceva mărunt –, trebuie să știi bine ce îi place și ce nu. Așadar plăcerea este de două ori mai mare: ai parte de cadoul sau evenimentul plăcut și de asigurarea că partenerul tău te cunoaște în profunzime.

Fă treburile casnice în locul partenerului

Am vorbit într-un capitol anterior despre diviziunea muncii într-o gospodărie. În multe relații, partenerii și-au stabilit ferm responsabilitățile. Ar putea fi vorba despre separarea domeniilor care privesc interiorul/exteriorul casei, un program care stabilește cine pregătește cina, cine are grijă de animalul de companie, cine ia copiii de la școală. Experții spun că una dintre cele mai eficiente acțiuni mici și pozitive este să preiei în mod spontan sarcina partenerului tău (mai ales dacă este o treabă casnică pe care o detestă).

Nina Hogan și soțul ei au muncit amândoi pe tot parcursul căsniciei. Unul dintre cele mai bune cadouri pe care și le-au făcut unul altuia a fost să intervină și să se ajute reciproc:

> În căsnicie, el are grijă de tine şi tu ai grijă de el, ştiai asta? Şi te asiguri că tu faci ceva pentru el şi el face ceva pentru tine. Să zicem că el are o zi liberă, iar tu trebuie să munceşti în ziua aceea, vii acasă şi el a gătit ceva – asta te face să te simţi bine, ştii? Şi trebuie să faci la fel pentru el. Cum ar fi să cureţi garajul sau să te asiguri că ai dus gunoiul. Omul ăsta munceşte – dacă ai o zi liberă, fă şi tu curăţenie în garaj, chiar dacă e „treaba" lui! Bărbatul este foarte recunoscător, să ştii, dacă ai făcut lucruri de genul acesta.

Tracey James, 68 de ani, a comparat această abordare cu oferirea de cadouri scumpe – şi mi-a spus că ajutorul oferit de bunăvoie la treburile casnice este, fără discuţie, de preferat:

> Faptele mărunte şi binevoitoare făcute frecvent întrec cu mult faptele binevoitoare rare şi extravagante. Să scoţi afară câinele atunci când plouă, să mergi la curăţătorie când eu nu am reuşit să ajung şi să nu te superi din cauza asta – întrec efectiv un buchet de trandafiri oferit. Dacă îmi aduci un buchet de trandafiri de Sf. Valentin, e doar o dată pe an. La ce ar trebui să mă gândesc în august, când nu e niciun eveniment de felul ăsta? Dar dacă te-ai ocupat de rufe, ai făcut paturile sau ai golit maşina de spălat vase, iar când mă duc eu să scot vasele, tu ai făcut deja asta, e o bucurie imediată, sunt recunoscătoare şi îmi faci ziua mai frumoasă. E o mare diferenţă pentru mine.

Deoarece treburile casnice pot fi un subiect controversat în multe gospodării, preluarea sarcinii celuilalt pentru că acesta este ocupat, obosit sau are nevoie de ceva care să îl înveselească reprezintă „o investiţie" în sentimente pozitive în cadrul relaţiei. Şi nu costă absolut nimic!

Complimentează

Faptul că îţi arăţi admiraţia şi aprecierea pentru partenerul tău reprezintă o altă acţiune măruntă, dar foarte pozitivă într-o căsnicie. Această idee a fost adusă adesea în discuţie într-un context trist: unul

dintre cele mai întâlnite regrete ale vârstnicilor a fost faptul că nu au oferit și nu au primit reacții pozitive și complimente. Janice Jenkins, 83 de ani, mi-a spus:

> Păi, acum suntem bineînțeles destul de bătrâni, dar atunci când eram tineri era ceva obișnuit ca oamenii să nu-și exprime sentimentele. Așa că nici eu, nici soțul meu nu ne arătam prea mult sentimentele sau emoțiile. Acesta este unul dintre lucrurile pe care le-aș face altfel. Aș încerca să fiu mai afectuoasă și cred că atunci ar învăța și el să fie la fel. Știam că ține la mine și toate cele, dar au lipsit lucrurile acelea mărunte din viața de zi cu zi. Chiar le-am simțit lipsa. Aș fi putut să fac ceva în privința asta, însă pe atunci efectiv nu mi-am dat seama. Și pe măsură ce au trecut anii, a devenit doar o obișnuință care nu s-a mai schimbat niciodată.

Pentru vârstnicii care și-au făcut un obicei din a-și complimenta partenerii, răsplata a fost o atmosferă caldă de apreciere reciprocă. Bărbații pe care i-am intervievat au fost de părere că această atitudine a fost mai ușor de adoptat pentru soții decât pentru ei și au recunoscut că este nevoie de efort. Richard Anderson, 69 de ani, a exprimat pe scurt opinia multor experți de sex masculin:

> Spuneți-vă că țineți unul la altul, cum ar fi, de exemplu, să scrieți un bilețel-surpriză de dragoste sau ceva de genul acesta. Știi tu, femeile și bărbații se căsătoresc și de multe ori, ori unul ori celălalt consideră că sentimentul de dragoste e de la sine înțeles; da, îl iubesc, dar își văd în continuare de treabă. Nu arată că țin la acea persoană și că o iubesc. Femeile au nevoie să li se arate și să li se spună că sunt iubite; în general, bărbații nu au nevoie de asta într-o măsură atât de mare ca femeile. Știi tu, spune-i: „Hei, ce sexy ești!" sau „Hei, știi tu de ce m-am însurat cu tine", și genul ăsta de lucruri.

Ce înseamnă o viață de complimente sincere? Mă emoționam din când în când atunci când auzeam o lecție deosebit de tristă despre

căsnicie din partea unuia dintre experți. O poveste a fost însă deosebit de emoționantă și mi-a rămas în minte zile întregi după interviu. Clara Osborne și-a iubit soțul și i-au plăcut toate aspectele căsniciei. Acum, în vârstă de 90 de ani, își revine încă după moartea iubitului ei Arthur în urmă cu trei ani. Cum își aduce aminte de complimente? În felul următor:

> Iată ce vreau să îți spun despre complimente. Tocmai mersesem cu câteva prietene să vedem un film intitulat *Quartet.* A fost un film frumos. Era cu Maggie Smith și asta a fost minunat.
>
> Dar o scenă la care am plâns a fost cea în care Maggie Smith se îmbrăcase într-o rochie frumoasă, iar fostul ei soț i-a spus: „Știi ce, draga mea, arăți atât de bine în seara asta!". La care ea a spus: „Și tu arăți foarte bine!". Și exact asta ne spuneam Arthur și cu mine unul altuia de fiecare dată când ne pregăteam să ieșim. El îmi spunea că sunt minunată, iar eu îi spunem cât de bine arată. Două dintre prietenele mele care aveau aceleași amintiri despre soții lor, au plâns la fel ca mine.

Acesta este sentimentul pe care ți-l aduce o viață presărată cu mici complimente, surprize și favoruri. Uneori simți nevoia să nu mai analizezi atât și să *faci* ceva pur și simplu pentru a-ți îmbunătăți relația – ei bine, asta este. Încearcă să mărești numărul lucrurilor mici și pozitive pe care le faci pentru partener. Potrivit experților, acest lucru poate declanșa o avalanșă de interacțiuni pozitive care îți va îmbunătăți și înviora căsnicia.

LECȚIA DOI

Deveniți prieteni

Întâlnești pe cineva și se aprinde scânteia. Ceea ce înțelegem de obicei prin „scânteie” este o senzație fizică puternică. (Vârstnicii nu se tem să o numească dorință fizică.) Se știe foarte bine că acel sentiment ne influențează gândurile și ne înăbușă rațiunea – și așa încep majoritatea relațiilor. Atunci când vine vorba însă despre chestiunea evazivă a menținerii scânteii vie, am descoperit ceea ce părea să fie o contradicție în sfaturile experților. În cele din urmă am ajuns să o numesc paradoxul atracției fizice.

Este atracția fizică necesară la începutul unei relații? Poți să pui pariu că este. Vârstnicii afirmă că atracția a fost esențială pentru ca relația lor să avanseze de la prima sau a doua întâlnire. Renunță la stereotipurile privind vârsta: oamenii de nouăzeci și ceva de ani au aceleași șanse ca oamenii de douăzeci și ceva de ani să afirme că atracția fizică pune în mișcare evenimentele care duc în cele din urmă la căsătorie.

Gladys Hunt este o femeie de 92 de ani glumeață și înțeleaptă. A fost căsătorită cu soțul ei timp de șaizeci și patru de ani, iar acum se acomodează cu statutul de văduvă. Căsnicia ei a fost una minunată, mi-a spus ea. „Relația mea a fost o camaraderie foarte strânsă. Soțul meu, Edward, a fost atât de inteligent și m-a sprijinit atât de mult încât am evoluat extraordinar prin intermediul acestei căsnicii”. Gladys și Edward au petrecut o viață întreagă discutând politică, găsind bucurie în implicarea în domeniul artelor și împărtășindu-și diferitele interese intelectuale.

Gladys m-a surprins însă cu sinceritatea ei în privința întemeierii relației. Atunci când a fost întrebată ce i-a adus împreună, ea a indicat în primul rând atracția fizică.

Trăsăturile fizice sunt importante. Eu aveam 20 de ani atunci când ne-am cunoscut și aspectul fizic era foarte important pentru mine.

Iar el arăta foarte bine. Nu-mi pasă de ce spune lumea – aspectul fizic nu poate fi ignorat. Este modalitatea naturii de a-i aduce pe oameni împreună. Și este important. Sincer, nu voiam să stau la micul dejun față în față cu cineva care nu mi se părea atrăgător din punct de vedere fizic.

Cu douăzeci de ani mai tânăr, Preston Barker, 71 de ani, este de acord cu Gladys. Importanța atracției fizice este pur și simplu „de la sine înțeleasă".

Evident că trebuie să fiți atrași unul de altul, dar asta se înțelege de la sine, nu? Dacă nu sunteți atrași unul de altul, cum să meargă relația? La începutul relației noastre, emoțiile fizice și sufletești erau mari. Eram entuziasmați că ne-am găsit unul pe celălalt. Mă căsătorisem cu o femeie foarte atrăgătoare. Nu cred că eram la fel de atrăgător ca ea, dar ea m-a ales pe mine.

Bun, de ce spun prin urmare că există un paradox în atracția fizică? Pentru că fiecare dintre experții care au recunoscut importanța atracției fizice a adus în cele din urmă un amendament: atracția fizică și cea sexuală nu sunt suficiente pentru a menține o relație pe termen lung. Nici nu terminau bine de accentuat necesitatea pasiunii, că vârstnicii și adăugau o atenționare: odată ce relația devine serioasă, *trebuie să existe ceva mai mult*. Oamenii se schimbă, aspectul fizic se schimbă și trebuie să apară alte dimensiuni plăcute – lucruri precum camaraderia și interesele comune – sau scânteia se va stinge.

Ei vorbesc de fapt despre prietenie, pentru că în opinia experților, dacă vrei să fii căsătorit toată viața, prietenia trebuie să facă parte din relația voastră în aceeași măsură ca și iubirea romantică. Iar acest lucru este dificil de văzut în etapele de început ale unei relații. Nimeni nu a spus-o mai bine decât Lydia Wade, 73 de ani, care și-a considerat soțul cel mai bun prieten. Când a fost întrebată care este cea mai importantă lecție din propria căsnicie, nu a ezitat să afirme:

Fiți prieteni, plăceți-vă unul pe altul. Cred că este greu atunci când sunteți tineri și înnebuniți unul după altul să vă distanțați un pic și

să vă întrebaţi: „Îmi place ce se află dincolo de aceste mâini şi de aceste părţi ale corpului?”. Dar acesta este elementul care nu se erodează, care creşte şi se aprofundează. Aspectul sexual se aprofundează şi el, în felul lui, însă devine mai puţin important, iar prietenia devine mai importantă pe măsură ce trec anii. Va fi pusă la încercare din cauza copiilor, greutăţilor, pierderii părinţilor şi schimbării intereselor şi obişnuinţelor, dar o prietenie trainică stă la baza unei căsnicii solide. Cred că trebuie să vă placă mult unul de altul şi să vă placă să fiţi împreună. Prietenia trebuie să existe.

Dar prietenia şi dragostea ar putea să pară diametral opuse. Îi percepem pe prietenii noştri ca având un rol diferit de iubiţii noştri – într-unul dintre cazuri avem parte de pasiune şi relaţii sexuale, iar în celălalt avem posibilitatea de a ne distra, de a ne petrece timpul împreună, de a ne relaxa şi de a fi noi înşine. Cultura de masă face şi ea această distincţie. De exemplu, bine cunoscutul film *When Harry Met Sally* (*Când Harry a cunoscut-o pe Sally*) este dedicat întrebării: dacă bărbaţii şi femeile pot fi prieteni, atunci ce loc ocupă dragostea în această ecuaţie? Răspunsul este exprimat pe scurt în replica devenită clasică a lui Harry: „Nu spun decât că – şi nu este un apropo sub nicio formă – bărbaţii şi femeile nu pot fi prieteni deoarece intervine mereu sexualitatea”.

Vârstnicii afirmă fără echivoc: pentru o căsnicie îndelungată şi fericită, situaţia este exact pe dos. Tu şi partenerul tău trebuie să faceţi trecerea la o prietenie agreabilă sau relaţia probabil că nu va rezista. Nu este vorba numai de faptul că dragostea şi pasiunea se sting – mulţi vârstnici (după cum vom vedea mai departe în acest capitol) preţuiesc încă foarte mult activitatea sexuală. Însă indiferent dacă se întâmplă peste un an sau zece, trebuie să învăţaţi cum să deveniţi prieteni – şi de preferat cei mai buni prieteni.

Ce vor să spună vârstnicii atunci când te sfătuiesc să faci un prieten din partenerul tău? Trebuie să îţi *placă* de partenerul tău şi totodată să îl şi iubeşti. Din răspunsurile experţilor pe această temă, am aflat că există două componente ale prieteniei care dezvoltă mult o căsnicie. Nu

e niciodată prea devreme să începi punerea în practică a celor două comportamente – și să deveniți cei mai buni prieteni.

Prietenii știu cum să se distreze

Mai ții minte „confuzia vârstei mijlocii”? Din sute de interviuri am aflat că există un risc major în această perioadă de timp: să uiți să te mai distrezi. Probabil că te-ai distrat înainte de căsătorie; de fapt, probabil pe asta te-ai axat. După ce te-ai căsătorit și ai avut copii, te-ai mai distrat din când în când – însă cel mai adesea atunci când ai ieșit cu prietenii, nu cu partenerul. Este extraordinar cât de cenușie poate deveni viața de zi cu zi în căsnicie, atunci când cuplul nu se concentrează din când în când și pe distracție – exact așa cum fac prietenii.

Nu am găsit un exemplu mai bun pentru această atitudine decât cel al lui Winifred Austin, 67 de ani, care a reușit să se distreze cu soțul ei mai bine de patru decenii.

> Atunci când nu sunt lângă soțul meu și călătoresc mult, îmi este foarte dor de el. Și atunci când sunt cu el, nu avem niciodată destul timp să facem tot ce am vrea, ne simțim cu adevărat ca și cum am avea 19 ani și ne pregătim de o altă aventură. Într-o zi am mers amândoi cu bicicleta și apoi am condus două ore spre un concert în aer liber, am ascultat Beethoven și am reușit să ne întoarcem acasă în aceeași zi. Era într-o duminică. Eu i-am spus: „Am înnebunit de tot!”, la care el a zis: „Da, știu. Nu-i așa că-i distractiv?”. Așadar, dacă vă distrați de minune împreună și râdeți mult, e foarte bine. Dacă analizați exagerat totul, probabil că vă va fi greu. Distrați-vă cât puteți și nu vă gândiți prea mult. Aceasta este umila mea părere bazată pe patruzeci și patru de ani de căsnicie.

Distracția înseamnă să fii un tovarăș bun. Trebuie să te întrebi, sunt o companie bună pentru soția mea? Dacă desfășurăm amândoi o activitate, sunt ursuz sau stresat ori fac un efort să fim prieteni? După atâta muncă grea împreună, experții ne reamintesc că este nevoie de o schimbare de perspectivă pentru a redeveni buni tovarăși.

Faye Garner, 69 de ani, crede că este incredibil cât de multe cupluri uită pur și simplu să se distreze. Dacă vreți să păstrați scânteia vie, aceasta este o greșeală enormă.

Cel mai important este să aveți activități, interese, lucruri de care să vă bucurați împreună, indiferent dacă asta înseamnă să mergeți la filme sau altceva, doar să vă distrați și să aveți aventuri împreună de-a lungul anilor. Și nu deveniți obsedați de îndatoriri. Un bărbat în vârstă mi-a spus odată că soția lui murise și că el regreta tot timpul pe care ea l-a petrecut făcând curățenie. În loc să iasă și să facă diverse lucruri, ea își petrecuse timpul făcând curățenie. Este o greșeală să lăsați lucrurile pe mai târziu, mai ales distracția. Nu amânați ceva ce vreți să faceți pentru că trebuie să munciți în curte și nu săriți peste distracție pentru că trebuie să curățați ceva sau pentru că un lucru nu arată chiar așa cum trebuie și atunci ce vor crede vecinii? Cine lasă regulile și treburile să stea în calea distracției în căsnicie va ajunge să regrete.Câteodată sfatul experților pare dificil de pus în practică. De aceea îmi place acesta: acordați-vă luxul de a lăsa deoparte grijile pentru rezolvarea treburilor și asigurați-vă că vă distrați! Prietenii nu se împotmolesc în noroiul vieții zilnice; se gândesc la lucruri plăcute pe care să le facă și le fac. Asta înseamnă prietenia în căsnicie.

Prietenii sunt deschiși unul la pasiunile celuilalt

Al doilea secret al creării unei prietenii în cadrul căsniciei poate fi rezumat în felul următor: „Dacă nu-l poți face să se răzgândească, alătură-te lui”. La cuplurile nefericite și vârstnicii divorțați, au fost vizibile resentimente din cauza pasiunilor partenerilor. Pasiunea unui partener pentru o activitate a fost percepută ca o amenințare la adresa relației. De exemplu, într-un cuplu, soția a devenit mare amatoare de arte marțiale aikido. S-a dus la workshop-uri, a cumpărat cărți și manuale și intenționa să devină profesoară de aikido. Soțul ei stătea acasă, devenind din ce în ce mai furios și mai ostil în timp ce ea își urma pasiunea.

Experţii care au căsnicii îndelungate şi fericite au folosit o altă abordare: *alătură-te.* Pune-ţi întrebarea: ce este mai important – cum îţi petreci timpul liber sau căsnicia ta? Dacă este cea din urmă (iar ei speră că aceasta este), încearcă cel puţin – şi dacă este posibil adoptă – pasiunea partenerului tău. Este mai bine decât să stai acasă şi să fierbi în suc propriu.

S-ar putea să îţi aduci aminte de poveştile mele despre „tipii bătrâni şi duri" dintr-un capitol anterior. Ei bine, Ernie Grogan se potriveşte acestei descrieri. Acum în vârstă de 88 de ani, Ernie a crescut într-un cartier dur din Detroit. A trebuit să dovedească permanent de ce este în stare: „Pe atunci aveam bande. Erau multe lupte între cartiere. Când eşti adolescent, crezi că le ştii pe toate; nimeni n-are voie să îţi zică nimic".

Ernie a scăpat de lumea bandelor prin intermediul sportului. „Am semnat un contract pentru a juca baseball profesionist la vârsta de 17 ani şi atunci când s-a întâmplat acest lucru am terminat cu viaţa respectivă. Am stat departe de bande şi asta m-a făcut cu adevărat fericit." A călătorit prin toată ţara în ligile pentru juniori timp de trei ani, după aceea a intrat în armată şi a luptat în Războiul din Coreea. După ce a părăsit serviciul militar, a găsit o slujbă bună, dar grea într-o fabrică. Această viaţă dură şi dezordonată a făcut ca iniţial căsătoria să fie o provocare pentru el, însă prin efort susţinut a devenit elementul central din viaţa lui.

> În iulie împlinim cincizeci şi şase de ani de căsnicie. Căsătoria este un lucru al naibii de bun, cel mai bun lucru care mi s-a întâmplat. Soţia mea s-a purtat frumos cu mine şi dacă nu aş fi avut-o pe ea, nu ştiu unde naiba aş fi acum. Am avut vremuri dificile şi vremuri bune. Am pierdut un copil; ea aproape că şi-a pierdut viaţa la un moment dat, dar am trecut peste toate, am fost foarte fericiţi, nu bogaţi, totuşi foarte fericiţi.

Când a fost întrebat de ce le-a mers atât de bine, a rostit două cuvinte pe care n-am crezut niciodată că le voi auzi de la un tip ca Ernie: „operă" şi „balet". Credea că o căsnicie plină de iubire înseamnă să înveţi să te

bucuri de pasiunile partenerului. A dat din cap pentru a întări cele spuse și a continuat:

> Am fost la spectacole de operă. *Spectacole de operă!* Nu îmi plăceau, dar soția mea mergea la meciuri de baseball și nu îi plăcea baseballul, așa că le-am echilibrat. Am învățat să îmi placă lucruri care îi plăceau ei, iar ea a învățat să îi placă lucruri care îmi plăceau mie. Nu voiam să merg la operă; e o chestie de domnișoare. Totuși m-am dus, și știi ce? N-a fost rău. Nu voiam să merg la balet; mă gândeam că e groaznic. M-am dus; mi-a plăcut. Meciurile de baseball – a mers și ea, nu știa nimic despre baseball, dar s-a distrat alături de suporteri. Asta înseamnă să faci compromisuri; te ajută să rămâi căsătorit și să te bucuri de asta.

Annie Roberts, 68 de ani, și Deborah Jordan, 67 de ani, au genul de relație în care iubirea reiese din felul cum vorbesc. Ambele suferă de boli grave în ultimii ani care le limitează activitățile, dar își mențin o perspectivă pozitivă asupra vieții și se bucură de timpul petrecut împreună. Ascultând care sunt pasiunile lor speciale și un pic neobișnuite, m-am întrebat cum și-au cultivat prietenia în relația lor. Răspunsul a fost o atitudine tolerantă, amuzantă față de pasiunea partenerei – chiar dacă nu o împărtășeau cu totul.

Annie mi-a spus:

> Un lucru pe care vreau să ți-l spun se referă la pasiuni. Îți place muzica country? Nu știu de unde mi se trage – am crescut lângă stadionul Yankee! –, dar ador muzica country. Ea mă lasă să pun muzică country clasică și să o ascult.

Deborah a râs și a spus: „Iar mie nu îmi place în mod deosebit".

Annie a răspuns: „Dar nu spune niciodată: «Nu vrei să oprești odată muzica aia?». Câteodată zice: «Pot să pun rock?», la care eu îi răspund: «Dă-i drumul. Pune», întrucât știu că totul are o limită. Deborah a explicat toleranța ei binevoitoare: „Îi place atât de mult încât ar fi

răutăcios din partea mea. Știi tu, e înnebunită. De fapt, citește cărți despre asta și toate cele. Așa că, ce să-i faci?".

Apoi Deborah și-a dezvăluit propria pasiune, care m-a lăsat cu gura căscată: „Îmi plac extratereștrii. Îmi place să vorbesc despre extratereștri, parapsihologie și science-fiction. Annie îmi ascultă și ea perorațiile, așa că suntem chit".

Annie a intervenit:

> Așa este, e pasionată de science-fiction, iar pe mine nu mă interesa. Am învățat totuși să îmi placă puțin. Și dacă nu aș fi cunoscut-o pe Deborah, nu m-aș fi uitat niciodată la un film science-fiction. Nu mă interesau deloc, dar am aflat datorită lui Deborah, vizionându-le și plăcându-mi, că nu sunt chiar atât de rele. Hei, *The Day the Earth Stood Still* (*Ziua în care s-a oprit Pământul*) este o capodoperă!

Ai aflat acum secretele experților despre ceea ce înseamnă căsnicia ca prietenie. În primul rând, concentrați-vă pe distracție în relație. În al doilea rând, chiar dacă ești amuzat sau neîncrezător din când în când, încearcă să adopți pasiunile partenerului, în loc să le iei în nume de rău. Asta facem și în cazul prietenilor. Și merge și în căsnicie.

LECȚIA TREI

Sexualitatea – scânteia se schimbă

Vreau să încep această lecție împărtășindu-ți o revelație. A durat luni de zile să studiez datele din interviurile cu sute de vârstnici căsătoriți de mult timp, dar în cele din urmă am găsit. Este o întrebare care știu că te frământă (mai ales ținând cont că citești această carte), dar este una pe care toată lumea se teme să o adreseze – de fapt, nu cunoaștem pe nimeni pe care să *putem* să îl întrebăm.

Da, este vorba despre sex. Am putut să întrezăresc întrebarea în discuțiile mele cu persoanele mai tinere – chiar dacă nu au îndrăznit să o spună cu voce tare:

„*Cum este posibil ca sexul* să rămână interesant o viață întreagă?".

Am vești bune pentru tine. Am să îți risipesc cele mai negre temeri și am să te ajut să te liniștești în privința problemei relațiilor sexuale în anii târzii ai căsniciei. Am să îți spun secretul încă de pe acum. Mesajul vârstnicilor este următorul: nu vă irosiți timpul făcându-vă griji în privința relațiilor sexuale din ultima parte a vieții, *pentru că sunt destul de bune.* Mai întâi însă, iată revelația. Ești gata?

Motivul pentru care ești îngrijorat din cauza acestei probleme este acela că sexul între oamenii mult mai în vârstă decât tine pare mereu oarecum scârbos. Nu știu dacă avem înnăscută această trăsătură, prin evoluție, dacă este un rezultat al stereotipurilor de vârstă sau altceva. Însă dacă te gândești bine, ne este foarte dificil să ne imaginăm oameni mult mai în vârstă decât noi având un contact sexual. Acum am să îți dovedesc acest lucru.

Imaginează-te pe tine însuți la vârsta de opt ani. Te ridici din pat și te furișezi în bucătărie să iei ceva de mâncare. Bona ta în vârstă de 18 ani și prietenul ei (de unde a apărut?) sunt preocupați să se sărute pe canapea. Ce ți-ai zis?

Bleah.

Bona de 18 ani pleacă acasă în acea seară, un pic mai devreme decât trebuia, iar părinții ei în vârstă de 50 de ani se sărută pe canapea. Ce își zice?

Bleah.

În acel weekend, părinții ei în vârstă de 50 de ani se uită la un film în care două persoane de 80 de ani se sărută pe canapea. Ce zice cuplul?

Da, ai ghicit: *Bleah*.

Problema pe care am descoperit-o la persoanele mai tinere care se gândesc cum va fi sexul mai târziu este aceea că au în minte imaginea lor de acum și nu se pot vedea făcând sex cu o persoană de 80 de ani. Revelația este însă următoarea: *atunci când îmbătrâniți împreună, nu e nicio problemă*. Știi deja cum este partenerul tău (și ce îi place), vă simțiți în largul vostru unul cu celălalt – și sunteți, de asemenea, în vârstă. Frumusețea faptului că sunteți căsătoriți de mult timp este aceea că vă bucurați unul de celălalt și este o delectare să vă oferiți unul altuia plăcere. Nu este absolut nimic scârbos în așa ceva.

Alfredo Doyle, 77 de ani, a surprins pe scurt acest fenomen. A remarcat că atunci când îmbătrâniți împreună, multe lucruri par în general cam la fel:

> Cumva, pe măsură ce îmbătrânești, devii oarecum orb la transformările care îl afectează pe partener și îl vezi mereu așa cum era. Nu vezi că a îmbătrânit. Este minunat. Nu știu dacă așa este programat creierul, dar așa se întâmplă. Nu trebuie decât să fie de la început o scânteie. Și orice ați face, faceți în continuare. Noi suntem în vârstă de aproximativ 75 de ani și avem încă o relație sexuală bună; e minunat. Te descurci cu ceea ce ai, practic.

Iar experții te asigură că vei simți probabil la fel.

Mă bucur de o anumită credibilitate în această privință deoarece nu mai știu pe nimeni care să fi vorbit la fel ca mine despre relații sexuale în ultimii ani cu atât de mulți oameni în vârstă. La început a fost jenant, dar după ce primii doi sau trei vârstnici au acceptat bucuroși subiectul, nu m-am mai simțit rușinat. Este ceva la care ei s-au gândit mult și se

mai gândesc și acum. Și, bineînțeles, au câteva lecții pentru tine despre relațiile sexuale.

Nu, nu genul *acela* de lecții. N-o să intrăm în detalii specifice privind tehnicile și secretele pentru a păstra vie o astfel de scânteie (deși câțiva dintre ei s-au aventurat în acea zonă în timpul interviurilor). Și nu am să ofer sfaturi privind schimbările psihologice care afectează sexualitatea, și nici privind modul în care să le abordați din punct de vedere medical. Un medic este cea mai bună sursă de informații pe această temă. Vom analiza în schimb sfaturile generale ale experților despre sexualitate într-o căsnicie îndelungată care presupune respect, comunicare și adaptare la schimbări.

În primul rând, să ne fie clar: mulți vârstnici continuă să aibă contacte sexuale și majoritatea cred că este important să păstrezi o relație sexuală. Deși tinerii au adesea o imagine a „anilor de bătrânețe lipsiți de acte sexuale", cercetările arată că în căsniciile (sau în relațiile serioase pe termen lung), rata activității sexuale este de fapt destul de ridicată. În cazul persoanelor de peste 65 de ani, căsătorite, a căror stare de sănătate nu le împiedică raporturile intime, marea majoritate sunt activi din punct de vedere sexual.

Asta îți vor spune vârstnicii. Diane Harrison vorbește în numele multor experți:

> Cred că sexul este foarte important, deoarece este într-un fel liantul care menține scânteia vie într-o căsnicie. Manifestarea specială pe care o are un cuplu căsătorit este prin intermediul raportului intim – al actului sexual – prin menținerea unei legături foarte apropiate și strânse. Este manifestarea care îi dă de știre partenerului că îți pasă de el, că este iubit și că depui toate eforturile în sensul ăsta.

Bineînțeles că sunt și vârstnici – exact ca orice alte persoane de orice vârstă – care sunt incompatibili din punct de vedere sexual sau pentru care viața sexuală este controversată sau nesatisfăcătoare. În unele cazuri, boala fizică duce la lipsa interesului pentru actul sexual sau a

posibilității de a întreține relații sexuale, provocând neplăcere unuia sau ambilor parteneri (și încă o dată, asemenea maladii pot să apară la orice vârstă). Majoritatea experților cu căsnicii îndelungate au descoperit însă că sexualitatea poate să rămână interesantă și satisfăcătoare chiar și în cel de-al nouălea sau al zecelea deceniu de viață. Experții cred că tinerii se înșală amarnic atunci când își fac griji din cauza „anilor de bătrânețe lipsiți de acte sexuale".

După cum mi-a spus Rachel McCormick, 86 de ani:

> Dacă ești atras foarte tare fizic și sexual de cineva și dacă mintea îți merge bine, atunci ar trebui să poți simți acest lucru până la sfârșitul vieții. Și ce plăcut este! Nu știu dacă tinerii aud despre așa ceva. Ei cred, știi tu, că atunci când îți încărunțește părul, sexul dispare pur și simplu din viața ta, dar nu este adevărat. Nici pe departe.

Așadar, pentru multe cupluri activitatea sexuală nu încetează, dar mai sunt și alte vești bune: pe măsură ce înaintezi în vârstă, ideea de raport sexual se extinde. Se dezvoltă pentru a include – și chiar pentru a accentua – o gamă mult mai largă de comportamente pline de iubire și încurajatoare. Experții au folosit termenul „intimitate", despre care cred că depășește în profunzime ideea de act sexual în sine. Din punctul lor de vedere, relațiile sexuale pot continua să fie o experiență minunată. De-a lungul deceniilor, cuplurile ajung de asemenea să aprecieze mai mult intimitatea fizică și emoțională ca fiind sursa scânteii care nu se stinge.

Am aflat că atunci când raportul sexual capătă aceste semnificații mai largi, pentru majoritatea vârstnicilor aflați în relații pe termen lung, scânteia nu moare niciodată. Aceasta a fost abordarea lui Michael Bowers, 77 de ani:

> Intimitatea ar trebui să fie mereu prezentă. În primele zile, elementul romantic este dominant în căsnicie, dar nu cred că intimitatea își pierde vreodată strălucirea, interesul. De fapt, nici pe măsură ce înaintezi în vârstă, nu vei duce lipsă de intimitate. Ar

putea fi doar o îmbrățișare sau altceva, dar nu cred că vârsta în sine ar trebui să te facă să spui: „Of, suntem prea bătrâni pentru asta”. Nu ești niciodată prea bătrân pentru nimic. Dacă îți face plăcere, de ce nu? Dacă te simți în largul tău, nu mai sta pe gânduri.

De-a lungul interviurilor mele, experții au manifestat un sentiment de relaxare în privința relațiilor sexuale. Mulți au descris bucuria profundă a intimității emoționale și fizice cu un partener alături de care sunt de mulți ani, adăugând că relațiile intime sunt ca o mirodenie adăugată în tocană – sau ca o garnitură gustoasă, după cum s-a exprimat și Gertrude Bennett:

Cât de important e sexul? Păi, când eram tânără credeam că e important în proporție de 90%! Însă la 71 de ani e ca o garnitură minunată. Și chiar cred că e important – da, așa cred. La vârsta noastră, nu mai există într-o măsură atât de mare genul acela de dragoste nebună, așa cum este pentru tineri, dar există o anumită prietenie minunată care se manifestă dacă există o bază pentru ea; dacă ați clădit-o, vă aveți unul pe celălalt. Și este foarte bine! Bineînțeles că acesta este punctul de vedere al unei femei, însă plăcerea unei atingeri, o îmbrățișare, un sărut – acestea sunt lucruri care transmit „te iubesc”.

Sau, după cum s-a exprimat Beverly Elliot: „Lucrul extraordinar la vârsta noastră este că relațiile sexuale nu se referă la procreare; sunt pur și simplu recreative!”.

Cu toate acestea, nu vreau să îți prezint o imagine prea roz, deoarece pentru unii oameni în vârstă limitările fizice modifică într-adevăr relația de natură sexuală. Însă exact acești vârstnici sunt cei care au precizat că o relație intimă continuă să ofere satisfacție, chiar și atunci când activitatea sexuală în sine se schimbă. Ed Maleski, 88 de ani, mi-a spus:

Este importantă, dar depinde de ceea ce crezi tu mai exact că este important. La unele cupluri de vârstnici, femeile își mai pierd din

interes după menopauză. Asta s-a întâmplat și în cazul nostru, iar atunci când aveam vreo șaptezeci de ani, am suferit o operație pentru cancer de prostată. Așadar m-am ales și eu cu niște probleme acolo. Ca urmare, nu am mai avut relații sexuale propriu-zise o bună bucată de vreme, dar ne-am atins și ne-am mângâiat unul pe altul. Nu am simțit că acea problemă ne-a îndepărtat. Într-un fel, ne-a întărit apropierea. Deci într-adevăr cred că sexualitatea este o parte importantă, numai că se bazează pe iubire, pe încrederea reciprocă și pe elementele pe care le aveți în comun. Iar partea intimă poate fi satisfăcută și în alte moduri decât prin actul sexual propriu zis.

În ciuda unor asemenea probleme, plăcerea atingerii, a strângerii în brațe, a mângâierilor, a sărutărilor – toate au fost accentuate de cei mai bătrâni experți, chiar dacă aceștia nu ar mai fi luați în calcul într-un sondaj privind frecvența actelor sexuale. O viață sexuală activă a fost mereu foarte importantă pentru Rebecca Gibson, 88 de ani, și pentru soțul ei. La fel ca în cazul multor vârstnici, faptul de a face dragoste și intimitatea au ajuns să însemne mult mai mult decât un act sexual sec:

Am avut întotdeauna o relație sexuală minunată care a durat pe tot parcursul vieții noastre. Dacă ești alături de perechea ta și o răsfeți un pic, nu strică. Știi și tu, fă-i pe plac partenerului; fă-l să se simtă mai bine. Iar sexualitatea rămâne importantă pe toată durata căsniciei. Chiar dacă nu puteți duce până la capăt actele sexuale, îmbrățișările și atingerile sunt foarte importante. Știu că există o mulțime de oameni în vârstă cărora nu le mai pasă de relațiile sexuale, dar pentru care atingerea persoanei este importantă, faptul de a sta îmbrățișați, de a fi împreună.

Am fost surprins să aud că, pentru mulți vârstnici, intimitatea este la fel de satisfăcătoare (sau chiar mai bună) decât atunci când erau tineri. Au încercat să transmită – câteodată cu dificultate – plăcerea sublimă a intimității fizice cu un partener pe care îl ai de peste cincizeci de ani.

Este unul dintre cele mai bune argumente pentru a face sacrificiile care se cer în cazul unei căsnicii îndelungate.

După cum s-a exprimat Roxanne Colon:

> Romantismul și iubirea nu dispar, iar câteodată sunt mai bune, mai bogate – nu știu. Au mai multă dulceață decât atunci când ești tânăr. Să ne ținem pur și simplu în brațe și să stăm așa. Este un lucru frumos. Deoarece nu îmbătrânești singur, îmbătrâniți împreună și este un alt fel de iubire. Este dulce – nu pot să exprim acest lucru în cuvinte. Însă este o iubire diferită, să știi.

Samantha Jones a descris frumusețea inerentă acestei transformări:

> Sexualitatea este importantă, dar cred că am evoluat, astfel încât atunci când îmbătrânim, faptul de a ne ține de mână sau de a ne ține în brațe este o experiență incredibil de intimă. Nu trebuie să fie neapărat un act sexual. Nu trebuie să fie neapărat genul de pasiune care explodează atunci când ești tânăr. Devine – nu este exact o relație mai blândă sau mai liniștită, dar este un gen de legătură mai confortabilă care este extrem de fizică și emoțională și fără de care este îngrozitor de dificil să trăiești.

Nu numai femeile au descris intimitatea ca fiind la fel sau mai accentuată decât atunci când erau tinere. Mason Speare, 77 de ani, și-a descris sentimentele, pe baza căsniciei sale de patruzeci de ani, într-un mod care mi s-a părut extrem de emoționant:

> Cred că scânteia se modifică. Știi tu, la început există multă atracție fizică și aceasta continuă, dar se modifică odată cu trecerea timpului astfel încât dragostea sau cum vrei tu să îi spui devine de fapt mult mai profundă. Este mai puțin, cum să îi zic – mai puțin frenetică, poate. Pentru mine, oricum, este cu adevărat minunat doar să putem sta împreună citind sau uitându-ne la televizor, iar eu să o țin pur și simplu de mână sau să îi ating brațul sau, în fine. Există un fel de liniște care este destul de profundă. Este foarte

satisfăcătoare. Simți o intimitate liniștită care într-un fel este de fapt mult mai semnificativă decât chestia aia frenetică.

La fel ca mulți vârstnici, Mason este preocupat de concepțiile greșite pe care le au persoanele mai tinere despre intimitate și înaintarea în vârstă, care sunt atât de diferite față de experiența lui:

> În cultura noastră ne temem foarte tare de îmbătrânire și de acceptarea schimbărilor pe care le aduce încât încercăm să o combatem. De asemenea, în această cultură hipersexualizată, una dintre modalitățile prin care credem că vom rămâne tineri este să rămânem activi sexual tot timpul. Nu spun că relațiile sexuale nu sunt încă plăcute și agreabile și ceva ce ne dorim să facem, însă maturitatea înseamnă să înțelegi că ele reprezintă numai un aspect și că mai există și alte lucruri care sunt, de fapt, mai satisfăcătoare. Este o problemă dacă nu accepți acest gen de tranziție la maturitate.

Așadar, iată lecția pe care trebuie să o înveți, indiferent dacă ai 25 de ani și te gândești la căsătorie sau ai 60 de ani și te întrebi cum va fi viitorul. Latura sexuală a lucrurilor – cu excepția unui trecut problematic sau a problemelor fizice serioase – va fi probabil destul de bună pentru a te menține mulțumit și ar putea fi chiar mai bună de atât.

Există o mulțime de lucruri pentru care să îți faci griji în viață, dar să te frământi din cauza anilor lipsiți de raporturi sexuale de mai târziu, potrivit experților, nu este unul dintre ele. Unii vârstnici au fost uluiți că această întrebare îi preocupă atât de mult pe tineri. Horace Watson, 78 de ani, a ridicat din umeri și a spus: „Știi, eu cred că scânteia rămâne vie pur și simplu. Dacă ții cu adevărat la partenerul tău, atunci nu trebuie să îți faci griji”. Și Ed Maleski a dat din cap și a râs: „Păi, chestia cu relațiile sexuale este ceva de care o mulțime de tineri se cam îngrijorează. Nu prea am înțeles niciodată cu adevărat de ce atâția oameni își fac griji din cauza lor!”.

Mesajul experților este că ar trebui să scăpăm de imaginile false pe care cultura și mass-media ni le inoculează. Un cuplu trebuie să își

dezvolte o relație profundă, afectuoasă și comunicativă pe tot parcursul vieții petrecute împreună. Mai mult decât orice produs, terapie sau medicament, această bază a interesului plin de iubire este cea mai bună metodă de a păstra scânteia vie pe măsură ce îmbătrânim.

LECȚIA PATRU

Nu mai purta pică

Când este un sfat despre căsnicie un clișeu lipsit de conținut și când este un lucru profund înțelept și practic? În interviurile cu sute de oameni în vârstă căsătoriți de mult timp, aproape toată lumea a oferit o anumită rețetă pentru o căsnicie fericită. Așadar, înainte de a merge mai departe, fă o pauză și du-te să găsești pe cineva de peste 70 de ani care este căsătorit de mult timp. Acum spune-i: „Dă-mi trei sfaturi pentru a avea o căsnicie fericită".

Aștept...

Bun, probabil că nu ai făcut așa, dar dacă ai făcut acest lucru, aproape pot să-ți garantez că una dintre perlele de înțelepciune a fost: *Nu vă duceți supărați la culcare*. Când am auzit a două suta oară această afirmație – exprimată adesea în termeni identici –, mi-am dat seama că eram obsedat de ceea ce înseamnă de fapt acest sfat, după toate aparențele extrem de important.

Iată ce mi-au spus în mod repetat persoane căsătorite de patruzeci, cincizeci și chiar de peste șaizeci de ani: rezolvați-vă neînțelegerile înainte de a vă băga în pat la sfârșitul zilei. În timp ce îi chestionam pe experți în interviurile mele, am aflat că în spatele acestei afirmații exista de fapt o semnificație profundă, născută dintr-o experiență îndelungată. Este această lecție importantă pentru a păstra scânteia vie:

Nu purtați pică.

Pentru vârstnicii căsătoriți de mult timp, faptul de a merge supărat la culcare este un semnal de avertizare cu privire la un pericol și mai mare: dușmănia purtată în căsnicie pentru perioade lungi de timp. Mi-au spus că există puține lucruri care să stingă mai sigur scânteia fericirii conjugale. Certurile și resentimentele care persistă zile întregi trebuie să te îngrijoreze. Lan Tung s-a exprimat în felul următor: „Am spus mereu un lucru: «Nu rămâneți certați peste noapte. Discutați înainte să

vă duceți la culcare». Și dacă e ceva care persistă timp de câteva zile, atunci cred că este un mare semnal de avertizare pentru căsnicia voastră".

Mulți experți au învățat să nu poarte pică. Rick Lamb, 77 de ani, și soția lui, Julia, 80 de ani, și-au început viața împreună certându-se săptămâni la rând. Apoi Julia a avut o revelație:

> M-am trezit într-o zi, după ce nu mai vorbisem cu el o zi sau două, și m-am întrebat: „De ce fac asta?". Gata, s-a terminat; s-a sfârșit. Nu mai pot să schimb nimic. El a făcut sau a spus ceva cu care nu sunt de acord, dar asta nu înseamnă că nu pot să vorbesc cu el sau că nu vreau să vorbesc cu el din cauza a ceea ce a făcut. N-o să murim pentru că nu suntem de acord. Este de fapt doar un eveniment obscur care s-a întâmplat. Și s-a terminat. Uită de el.

Debra Duncan a împărtășit un sfat din experiența ei conjugală neobișnuită. Prima sa căsnicie de treizeci și șase de ani a fost stabilă, dar nefericită. Soțul său nu se pricepea deloc să comunice, păstrând resentimente mocnite, în loc să le rezolve. Atunci când s-a mutat într-un cămin de bătrâni la câțiva ani după moartea lui, ultimul lucru la care se aștepta era să se îndrăgostească din nou. Însă asta s-a întâmplat, iar la 87 de ani are „cea mai fericită căsnicie pe care mi-aș fi putut-o imagina vreodată".

Gândindu-se la doi soți foarte diferiți, mi-a spus că faptul de a vă duce supărați la culcare face parte dintr-un tipar disfuncțional mai amplu.

> Când vă treziți, în primul rând este posibil să nu fi dormit bine dacă sunteți amândoi supărați, deoarece v-ați întors pe toate părțile. Așa că începeți o nouă zi cu stângul. Dacă situația trenează și în ziua următoare și se prelungește încă o zi și încă una, oamenii se trezesc atât de prinși în capcană încât nu mai pot scăpa. Simt că au ajuns într-un punct din care pur și simplu nu se mai pot întoarce și trebuie să rămână cu supărarea lor. Și dacă cealaltă persoană simte la fel? Atunci acesta este sfârșitul căsniciei.

Prin urmare, chiar dacă nu sunteţi de acord, puteţi spune: „Păi, vezi tu, iubitule, poate că putem să ajungem la o înţelegere mâine dimineaţă. Hai să ne odihnim bine la noapte şi să vorbim după aceea despre neînţelegerile noastre ca să vedem cum putem rezolva conflictul".

Problema cu resentimentul este că pândeşte ascuns, aşteptând să iasă la iveală atunci când este provocat. Dacă vă împărţiţi sarcinile cu îngrijirea copilului, de exemplu, ar putea să se refere la cine are parte de mai mult timp liber. Dacă se referă la bani, aţi putea să vă treziţi că vă întoarceţi iar şi iar la întrebarea dacă să cumpăraţi sau nu o casă mai mare. Sau ar putea fi vechea întrebare: „Ne petrecem sărbătorile cu familia ta sau cu a mea?". Dacă îţi analizezi propria relaţie, presupun că există cel puţin un astfel de motiv de ceartă care iese mereu la suprafaţă.

Experţii au avut o experienţă îndelungată cu certurile care nu au dus nicăieri şi care rezultă din resentimente, dar nu sunt niciodată rezolvate. Unele conflicte par certuri doar de dragul de a vă certa – simptomatice pentru stres sau oboseală. Probabil că avem memoria scurtă în ceea ce priveşte relaţiile, pentru că putem aborda adesea aceste certuri aşa cum nu am mai făcut-o niciodată, investind toată energia într-o luptă care s-a mai purtat de nenumărate ori.

Ralph, 67 de ani, şi Nadine Perkins au reflectat adesea la dinamica propriei căsnicii de patruzeci şi doi de ani, analizând şi lucrând la conflictele lor conjugale. Ralph mi-a povestit cum abordează ei certurile şi duşmăniile care durează de prea mult timp:

Ar putea să sune ca o soluţie rapidă, dar pentru noi funcţionează. Am inventat-o pe parcurs. O numim în glumă „Cearta nr. 17". E atunci când aţi avut aceeaşi ceartă iar şi iar, şi acum totul se reduce la cea din prezent. Faptul că îi dăm numele „Cearta nr. 17" ne face să vedem lucrurile în perspectivă. Înseamnă că am mai avut cearta asta de şaisprezece ori. Ne-am decis ca nici măcar să nu ne mai

batem capul cu ea. O privim cum se apropie și tăcem din gură, nici măcar nu o începem, deoarece nu vom ajunge nicăieri.

Teoria mea este că în fiecare căsnicie există o problemă ca aceasta, propria voastră „Ceartă nr. 17". În privința acestui subiect sunteți doi oameni foarte diferiți, astfel încât trebuie să recunoașteți asta și să vedeți cum faceți să nu ajungeți acolo.

Nadine a adăugat:

Și până la urmă am ajuns la decizia că toate certurile noastre ar putea să se reducă la o singură ceartă, iar numele acesteia este „Chestiunile mele sunt mai importante decât ale tale". Este însă aceeași ceartă și am învățat cum să ne certăm și cum să avem într-adevăr această ceartă, după care să terminăm cu ea și să ne vedem de treabă.

Astfel, atunci când experții ne îndeamnă să nu ne ducem supărați la culcare, în spatele acestui slogan se află o lecție extrem de valoroasă: majoritatea lucrurilor din cauza cărora nu se înțeleg cuplurile nu merită mai mult de o zi de luptă. Ei ne cer să nu ne simțim obligați ca la sfârșitul zilei să ajungem la o concluzie, indiferent dacă ne convine sau nu.

Ascultându-le sfaturile despre cum să dăm uitării rănile și conflictele, mi-am dat seama că experții vorbeau despre o problemă profundă în căsnicie: iertarea. Cuplurile fericite, căsătorite de mult timp au făcut adeseori din iertarea reciprocă o lecție importantă. Iertarea nu are loc doar o dată sau de două ori într-o relație de lungă durată, ci ar trebui să devină un obicei regulat, deoarece este imposibil să trăiți împreună decenii întregi și să nu îți enervezi, să îți rănești sau să îți superi soțul.

Pe baza acestui adevăr fundamental, Cyril Hackett, 70 de ani, ne propune să devenim pricepuți la două lucruri:

Grăbește-te să îți ceri scuze și să ierți. Dacă greșești cu ceva, cere-ți iertare așa cum se cuvine, așa cum trebuie; nu trebuie să te înjosești. Și atunci când partenerul tău face o greșeală și își cere

scuze, iartă repede. Dacă sunteţi căsătoriţi de multă vreme, amândoi veţi face greşeli. Avem nevoie ca partenerul nostru să ne ierte rapid şi să nu mai aducă greşeala în discuţie. Nu îi tot reaminti perechii tale, dă-o uitării. Spune-i: „Nu îţi face probleme din cauza asta" sau ceva similar. Dă-i de ştire că „eşti iertat", zâmbeşte şi treceţi la următorul lucru.

Devi Banerjee, 82 de ani, are o regulă după ce s-a certat cu soţul ei, Bhanu: să fii primul care îşi cere iertare.

Te ciondăneşti pentru lucruri mărunte, te cerţi din cauza lor şi ajungi să dormi pe canapea. Atunci când dormi pe canapea, stai acolo şi te gândeşti că este vina celuilalt. Şi amândoi vă gândiţi că e vina celuilalt şi că el ar trebui să facă asta. „Nu ai luat copilul astăzi." „Era rândul tău să pregăteşti cina." Genul ăsta de lucruri.

Sfatul meu este să fii primul care spune că a greşit. Hai să fiu eu primul care spune că a greşit şi să îţi dau un sărut din toată inima. Hai să fiu eu primul care spune că îi pare rău. De ce ar trebui să aştept ca partenerul meu să spună că îi pare rău? Hai să fiu eu prima. Şi atunci când se întâmplă asta, adesea îşi cere el iertare înainte să apuc eu să o spun! Deci asta este atitudinea pe care ar trebui să o avem.

Iar vârstnicii nu sunt singuri în convingerea lor că iertarea poate să facă minuni. Cercetările sugerează şi ele că disponibilitatea permanentă de a ierta poate să ajute la vindecarea problemelor conjugale, atât a celor mari, cât şi a celor mici.

Delores Neal, care este recunoscătoare că se trezeşte în fiecare dimineaţă alături de Dave, soţul ei de 74 de ani, ne-a oferit o imagine minunată cu care aş vrea să rămâi – aceea de a „şterge cu buretele fiecare zi" şi să o iei de la început:

Străduiţi-vă să nu vă duceţi la culcare supăraţi unul pe altul, iar asta este greu de făcut atunci când eşti tânăr, mai ales dacă v-aţi certat. Ţineţi minte însă ca înainte de culcare să spuneţi: „Te

iubesc” și să știți că a doua zi dimineață lucrurile vor fi mult mai luminoase. Nu duceți problemele în următoarea zi. Ștergeți cu buretele problemele fiecărei zile pe măsură ce trece. Încercați să ștergeți cu buretele toate neplăcerile de peste zi astfel încât, seara, când mergeți la culcare, să fiți liniștiți.

LECȚIA CINCI

Cere ajutor

Atunci când petreci atât de mult timp ca mine cu persoane foarte în vârstă, întâlnești cupluri care te fac să te înduioșezi fără să vrei. Sunt sigur că le-ai văzut – o pereche în vârstă care a învins furtunile vieții și s-a liniștit într-o dragoste ce radiază din relația lor. Zâmbesc, râd, se tachinează, se țin de mâini. Atunci când vorbești cu ei, îți spun fără să îi întrebi că fiecare zi petrecută împreună este un dar – ca Doug Mason, 85 de ani, care a exclamat: „Mai suntem și acum unul alături de celălalt și vrem să fim împreună, așa că pentru mine este o utopie reală; nu aș putea fi mai binecuvântat de atât!”. Sună ca una dintre felicitările acelea sentimentale, nu?

Numai că pentru multe dintre aceste cupluri vesele au existat perioade – luni sau chiar ani – atât de nefericite încât relația aproape că s-a încheiat. Un număr surprinzător de experți care au reușit să ajungă la linia de sosire cu o căsnicie intactă și plină de împliniri s-au gândit la un moment dat să renunțe. În câteva cazuri, cuplurile care au divorțat s-au recăsătorit în cele din urmă peste ani, ajungând la concluzia că despărțirea a fost o greșeală. În general, decizia de a rămâne împreună a fost chinuitoare și a necesitat multă muncă în relație. Ambii membri ai cuplului au fost de obicei foarte bucuroși că au rămas împreună – de fapt, „evitarea despărțirii în ultimul moment” a întărit unele relații.

Fiecărui vârstnic i-a fost adresată următoarea întrebare: „Aș vrea să îți imaginezi că un cuplu tânăr vine la tine și îți spune că se gândește să renunțe. Ce sfat le-ai da?”. Această întrebare i-a provocat să se gândească și au oferit o gamă de sugestii, dar prima și unanima lor recomandare m-a surprins sincer, ținând seama de unde venea. De la cei mai tineri experți de șaizeci și ceva de ani și până la centenari, a existat un singur sfat ferm cu privire la ceea ce poți să faci dacă pare că scânteia se stinge (sau s-a stins): *Mergeți la consiliere*.

Nu m-am așteptat aproape deloc ca cei mai vârstnici americani să susțină consilierea matrimonială pentru cuplurile cu probleme. Ei nu au crescut în mijlocul „societății noastre bazate pe terapie", în care este mai degrabă o regulă decât un stigmat să cauți ajutor profesionist pentru problemele vieții. Am presupus că vor vedea terapia matrimonială ca fiind inutilă, frivolă sau „o prostie". Vârstnicii m-au surprins atunci când i-am auzit repetând iar și iar „consultați un consilier" ca prim sfat pentru ceea ce să faceți atunci când ați ajuns la capătul puterilor. Această lecție a venit nu numai de la cei care au căutat consiliere matrimonială, dar și de la cei care nu au făcut-o și consideră că i-ar fi ajutat mult.

Te-ai putea gândi că acest sfat este evident. Dacă este așa, te va surprinde să afli că majoritatea cuplurilor care au dificultăți matrimoniale așteaptă ani întregi până să apeleze la consiliere și, în mod uimitor, numai un mic procent dintre cuplurile care divorțează au primit ajutor de la un terapeut. În general, cercetările arată că marea majoritate a cuplurilor nu apelează la consiliere, chiar dacă le-ar fi de folos. Prin urmare, mesajul vârstnicilor este de cea mai mare importanță:

Nu vă despărțiți și nu divorțați înainte de a face o încercare sinceră și din toată inima de a apela la consiliere matrimonială.

Cum datele statistice arată cât de multe cupluri nu folosesc această opțiune, presupun că unii dintre voi faceți acum aceeași alegere greșită, potrivit experților. Ați putea arunca la gunoi prin această decizie o relație de-o viață, plină de împliniri. Am fost convins de povestea lui Molly Woods, 70 de ani, a cărei căsnicie a fost foarte dificilă în primii ani.

> Au fost momente în care am vrut să plec plângând acasă la mama și la tata deoarece nu eram fericită și lucrurile erau foarte dificile. La 21 de ani, aveam deja trei copii și nu aveam bani pentru nimic. Terminasem un liceu, iar soțul meu lucra în construcții. Se trezea când încă nu se lumina de ziuă afară ca să se ducă la muncă și venea acasă tot pe întuneric.

Lucrurile s-au agravat când aveau în jur de 25 de ani:

Ca să fiu foarte sinceră, a existat un moment în căsnicia noastră când lucrurile nu mergeau bine și eram extrem de nemulțumiți unul de celălalt. Aveam o casă plină de copii și mai făceam și pe bona. Soțul meu muncea șase zile pe săptămână. Duminica era singura zi când putea să stea acasă – dar a început să joace golf duminica. Apoi venea acasă, se uita la fotbal, mergea la culcare, se trezea și pleca din nou a doua zi. Așa mergeau lucrurile pe atunci. Nu era doar un singur lucru – erau toate aceste lucruri mărunte care se tot adunau.

În pragul disperării, Molly i-a propus soțului ei să meargă la un consilier matrimonial – și, spre surpriza ei, el a fost de acord. Acea decizie a schimbat cu totul lucrurile:

Așadar ne-am hotărât să mergem la un consilier matrimonial. A discutat cu amândoi și cu fiecare în parte și a fost suficient. Nu a durat o veșnicie. Am rezolvat problemele care ne frământau, am trecut peste ele și cred că după aceea căsnicia noastră a fost mai solidă. Ne-am speriat când ne-am dat seama cât de aproape fuseserăm să punem capăt căsniciei noastre!

Cu ajutorul consilierului, au învățat abilitățile de comunicare de care aveau nevoie, într-un mediu sigur. Întrebată despre relația ei de acum, a răspuns: „Sunt extrem de fericită”. Atât ea, cât și soțul ei au trecut prin probleme de sănătate care i-au speriat și i-au făcut să își aprecieze și mai mult relația. A râs atunci când a descris cât de apropiați sunt – nu uita, acesta este un cuplu care a fost la un pas de divorț:

Pot să îi ghicesc gândurile: el citește, iar eu mă ridic și îl întreb: „Când vrei floricele de porumb?”. El se uită la mine și spune: „Destul de curând”. Și nici nu își dă seama că nu a cerut floricele, dar eu am știut că vrea. Asta te va face să roșești, dar știu exact și când vrea să facem dragoste. Și are 70 de ani, iar eu mai am un pic până să îi împlinesc, însă ne place încă, poate nu la fel de mult ca

atunci când eram tineri căsătoriți, dar tot ne place. Știu că-i al meu, nici n-ai idee cât de sigur.

A insistat să transmit următorul mesaj cuplurilor tinere cu probleme: Mergeți și stați de vorbă cu un consilier și încercați să vă rezolvați problemele dacă este posibil. Îi sfătuiesc pe oameni să caute ajutor profesional, care să îi ajute să treacă peste orice s-ar întâmpla.

Experții recomandă consilierea în special pentru una dintre cele mai devastatoare probleme din căsnicie: infidelitatea. În alt capitol din această carte am vorbit despre semnele de pericol în relații – comportamente precum violența, pe care experții le consideră de neacceptat. Spre surprinderea mea, infidelitatea nu s-a încadrat în această categorie pentru mulți vârstnici. În loc de toleranță zero pentru o aventură, atât bărbații, cât și femeile au spus că sunt importante nuanțele și contextul în care a apărut. Mai multe cupluri au trecut peste adulter – dar majoritatea au avut nevoie de o anumită formă de ajutor din exterior pentru a reuși.

Eveline Meldin, 78 de ani, este căsătorită de patruzeci și nouă de ani cu Rick. Vestea că el avea o aventură i-a frânt inima – și aproape i-a distrus căsnicia. Mi-a spus așa:

Rick mi-a fost infidel și aceea a fost o perioadă nefericită, însă a reprezentat și un punct de cotitură esențial în relația noastră. A trebuit să decid dacă vreau cu adevărat să rămân căsătorită cu el. Mi-am dat seama, când mă gândeam să pun capăt căsniciei, că nu-mi puteam imagina o viață fără el. Dar aventura a schimbat cursul căsniciei noastre. M-am gândit altfel la el și mi-a afectat stima de sine. Mi-a fost greu să dau ochii cu prietenii și rudele, gândindu-mă ce o să zică despre asta și ce o să gândească despre mine.

Eveline și Rick au căutat consiliere pentru a-și repara relația. Această experiență a ajutat-o pe Eveline să nu se mai învinovățească. „Mi-am dat seama că infidelitatea lui nu spune nimic despre mine ca individ, dar spune mai multe despre el ca individ, despre alegerile pe care le-a făcut

și cât de imature au fost aceste alegeri", mi-a declarat ea. Prin faptul că au primit ajutor, ambii parteneri au ajuns să se cunoască mai bine pe ei înșiși și motivul care a provocat aventura.

> Mi-am schimbat modul de a gândi și asta m-a ajutat. Acest lucru a schimbat multe în căsnicia noastră și m-a făcut o persoană mai bună. Și l-a transformat și pe el într-o altă persoană deoarece a trebuit să gândească diferit lucrurile. Trebuia să ne facem temele. Trebuia să învățăm cum să ne facem căsnicia să meargă. Orice căsnicie sau relație presupune să lucrezi în permanență la ea. Mă bucur că am rămas împreună, dar am avut nevoie de ajutor pentru asta.

Experții cred că ședințele de consiliere nu sunt doar pentru a depăși o criză. În cazul Annei Sherman, 71 de ani, este vorba despre un „reglaj" important pentru a păstra scânteia vie, care a contribuit la crearea unei căsnicii reușite de patruzeci de ani cu al doilea soț, Isaac. Prima ei căsnicie de opt ani s-a încheiat cu un divorț. A găsit armonie în cea de a doua căsnicie, dar s-a confruntat totuși și cu o perioadă dură. Pe măsură ce relația a înaintat, s-a instalat o rutină sufocantă, iar ea și Isaac au simțit că se îndepărtează unul de celălalt. Atunci au făcut pasul de a merge la ședințe de consiliere:

> Păi, de-a lungul anilor, Isaac și cu mine am ajuns, fără să vrem, ca niște corăbii care trec noaptea una pe lângă alta. Știi cum a fost posibil? Carierele, faptul că eram ocupați, că treceam prin perioade în care nu ne-am conectat cu adevărat la un nivel profund personal. Trebuie să depuneți eforturi pentru a evita asta. Și am descoperit că nu puteam singuri. A trebuit să mergem la un consilier, să ne învețe niște strategii și să lucrăm la acele strategii o vreme, ceea ce ne-a ajutat de-a lungul anilor.

Au recurs la consiliere de câteva ori pe parcursul relației lor:

> Am făcut-o de mai multe ori și ne-a fost foarte, foarte util. Este util o vreme iar apoi ai tendința să cazi la loc în vechile tipare de

comportament și atunci trebuie să iei măsuri: „Bun, nu mai aveam de gând să fac asta”. Și aș mai face-o dacă o fi să mai trăiesc. Probabil că o voi mai face, dacă ar fi să mai avem nevoie de un reglaj!

Nu cred că pot să exprim ideea mai clar decât acești doi experți și te asigur că aproape alți 700 dintre ei au exact aceeași părere. Indiferent dacă au folosit-o sau nu, ei cred că „o lege de fier” a căsniciei este următoarea: *Nu presupune că scânteia s-a stins înainte de a beneficia cu adevărat de ajutor profesionist.* Chiar dacă nu dă rezultate, mi-au spus ei, vei avea siguranța că ai făcut tot ce era posibil.

Această „lege de fier” are și o a doua parte care este la fel de importantă: *Dacă partenerul tău îți sugerează consilierea, trebuie să spui da.* În opinia experților, acest lucru face parte din înțelegere. Mult prea adesea în căsnicii, un partener refuză pur și simplu să meargă la un consilier. Pretinde că nu va da rezultate, că este prea târziu, că nu are rost. Dacă ți se întâmplă acest lucru, arată-i partenerului tău ce ne-au spus vârstnicii în acest capitol. Pentru mulți, a reaprins scânteia și a dus mai curând la o căsnicie fericită pe viață – nu la un divorț. Potrivit experților, dacă te-ai căsătorit, este responsabilitatea ta să încerci să beneficiezi de ajutor profesionist înainte de a-i pune capăt.

LECȚIA ȘASE

Cinci secrete pentru a păstra scânteia vie

Am discutat cu experții referitor la „secretele lor de cunoscători” despre cum să îți păstrezi căsnicia ca nouă, vie și interesantă pentru toată viața și încă o dată nu m-au dezamăgit. Inspirându-se din multele decenii de experiență în cadrul căsniciei și în afara ei, iată cinci sfaturi pentru a păstra scânteia vie.

Sfatul nr. 1: Ai grijă la aspectul exterior!

Am auzit de la experți că înfățișarea fizică este un element important pentru a începe o relație. Reprezintă și o modalitate importantă de a păstra scânteia vie pe măsură ce trec anii. Experții cred că ar trebui să rămânem într-o formă cât mai bună posibil din punct de vedere fizic. Observă că expresia esențială aici este „cât mai bună posibil”. Vârstnicii nu vor ca cineva să încerce să se conformeze unui standard imposibil în ceea ce privește înfățișarea fizică la peste șaptezeci de ani (sau la orice vârstă, de altfel). Și reține că niciun vârstnic dintre cei peste 700 nu a sugerat produse „antiîmbătrânire” sau chirurgia plastică. Cei câțiva care au menționat aceste opțiuni au făcut-o într-un mod extrem de disprețuitor.

Susțin însă ideea de a profita la maximum de ceea ce ai atunci când vine vorba despre aspectul fizic. Cei mai mulți experți au fost de acord că pentru a menține interesul sexual este esențial să rămâi într-o formă bună. Kathryn Summers, 89 de ani, a remarcat:

> Cred că trebuie să te îngrijești și să îți pese de modul cum arăți și așa mai departe. Dacă îți pasă de tine, atunci îți va păsa de modul cum te prezinți în fața soțului tău, a iubitului tău, și acest lucru în sine menține scânteia vie.

Sherri Grass, 88 de ani, a spus-o și mai direct:

Nu te mulțumi cu puțin și nu spune: „Păi, acum sunt căsătorită. Este al meu; nu mai trebuie să îmi fac griji în privința asta”. Rămâi la mărimea pe care ai purtat-o mereu; nu-ți ieși din formă. Nu este atractiv pentru celălalt. Noi am urmat această regulă și nu am avut niciodată probleme de natură sexuală.

În mod interesant, atât bărbații, cât și femeile au avut tendința să fie mai duri cu persoanele de același sex. La fel ca celelalte femei care ne-au împărtășit cele de mai înainte, Taahir Karim, 77 de ani, i-a luat la rost pe bărbați în privința acestei probleme:

Am descoperit că bărbații sunt mai puțin conștienți de aspectul lor personal și de efectele lui asupra femeilor. Cred că trebuie să fii conștient de faptul că dacă te îngrijești – cum arăți, igiena personală și cât de atractiv ești pentru alte femei –, asta o va face să se apropie și mai mult. Te prețuiește un pic mai mult decât dacă ești delăsător și devii neglijent. Te duci la baie, urinezi și toată lumea din casă aude sau tragi vânturi în prezența ei. Dacă arăți ca un boschetar, dacă nu îți cumperi haine care să ți se potrivească – păi, atunci distrugi imaginea pe care o are despre tine.

Lamont Bennett a fost de acord. La 73 de ani, Lamont este un bărbat arătos și bine îmbrăcat, care se mândrește cu înfățișarea sa. Faptul că soția lui crede că alte femei îl găsesc încă atrăgător, spune el, le condimentează relația. A chicotit în timp ce răspundea:

Îmi spune vulpoiul cenușiu. Spune că se îngrijorează când sunt plecat prea mult. Nu te lasă să pleci. Vreau să spun că ai putea fi la fel de bătrân ca Matusalem și ea tot să-și facă probleme cât ești plecat. Hei, dar este în regulă, acest lucru face ca totul să fie o.k, știi? În mintea mea e: mă bucur că ai această impresie despre mine – știi tu, ca și cum mai sunt încă atrăgător!

Perspectiva mea idealizată cu privire la vârstnici m-a făcut să mă aștept că se vor concentra numai pe frumusețea interioară și nu vor ține seama de aspectul fizic, dar m-am înșelat. Sfatul lor nu este

complicat: să păstrezi scânteia cât mai vie posibil, să rămâi în cea mai bună formă posibilă și să ai grijă într-un mod rezonabil de înfățișarea ta. Nu există motive pentru care să nu poți și tu să fii „atrăgător” în continuare.

Sfatul nr. 2: Porniți împreună la drum

În cartea mea *30 Lessons for Living* am aflat că unul dintre sfaturile importante pe care le au cei mai vârstnici americani pentru cei tineri este *să călătorească mai mult*. Mulţi vârstnici au crescut în orășele mici sau în cartiere autonome și au ajuns să se bucure mult de entuziasmul și aventura călătoriilor. Într-o măsură mult mai mare decât cumpărarea de bunuri materiale, experiențele de călătorie s-au numărat printre cele mai prețuite amintiri și au reprezentat momente remarcabile din viața lor.

Acest principiu poate fi aplicat și pentru a păstra scânteia vie. Într-adevăr, unul dintre cele mai frecvente răspunsuri la întrebarea cum să păstrezi o căsnicie interesantă a fost: *Călătoriți mai mult.* În cazul Debrei Palmer, 73 de ani, a fost singura recomandare pentru a păstra relația plină de viață:

> Călătoriți! Situațiile diverse vă schimbă modul de a gândi. Atunci când sunteți acasă, atmosfera e calmă și lucrurile intră în rutină. Luați totul ca și cum vi s-ar cuveni, dar atunci când plecați pentru câteva zile, scânteia reînvie. Este într-adevăr o mare diferență. Vă revine sentimentul că vă bucurați să fiți împreună. Când ne apropiam de 60 de ani, am avut posibilitatea să locuim într-o altă țară timp de un an și ne-am distrat de minune. Eram doi oameni care orbecăiau încercând și ei să învețe o limbă străină și se distrau pe cinste. Făceam mereu alte lucruri.

Și să nu crezi că este nevoie de călătorii scumpe și pline de aventuri. Majoritatea experților aveau venituri limitate și au folosit totuși călătoriile pentru a mai înviora relația. Au mers cu cortul, au mers cu autocarul, au stat la prieteni și la rude pentru a economisi bani. Nu trebuie să mergeți cu pluta pe Amazon sau să faceți drumeții pe

Himalaya (bineînțeles, bravo vouă dacă vă permiteți!). Mai degrabă contează excursiile modeste care vă scot din rutina zilnică – și merită din plin să economisiți bani pentru ele. Potrivit experților, atunci când simțiți că lucrurile se plafonează, porniți la drum.

Sfatul nr. 3: Oferă-ți ajutorul

Numeroase cupluri căsătorite de mult timp mi-au spus că secretul pentru a-și menține iubirea în relație este să o împărtășească cu alții. Au descoperit că implicarea în servicii de voluntariat le-a îmbunătățit mult căsniciile, oferindu-le nu numai experiențe comune, ci și un sentiment comun al scopului și semnificației. Au descris adesea un asemenea serviciu ca pe o prelungire firească a afecțiunii și angajamentului lor – o dorință de a împărtăși și altora bucuria pe care o găsesc unul în celălalt.

Mentorii mei în privința acestui subiect au fost Herman Dawson, 79 de ani, și soția lui, Annie. Acest cuplu este activ din punct de vedere fizic și social, implicat în călătorii, în educația adulților și au relații de prietenie cu o mulțime de oameni. Însă ceea ce le-a păstrat cu adevărat scânteia vie în relație este faptul că și-au oferit ajutorul altora. Annie mi-a spus:

> Un alt lucru pe care aș vrea să îl transmit este să te desprinzi un pic de propria persoană – te poate ajuta să îți apreciezi partenerul. În cazul oamenilor în vârstă este foarte ușor să devină concentrați pe propria persoană; te gândești la tine și la bolile tale. În căsnicie este important să te poți concentra și pe alții, să dai dovadă de compasiune față de alte persoane, să te implici în comunitate și să te gândești cum poți să îi ajuți pe alții. Cu cât te concentrezi mai mult pe tine însuți, cu atât vei medita mai mult la lucruri negative.

Herman a fost de acord:

> Noi, cei care suntem la pensie și care avem mai mult timp, ar trebui să mergem și să încercăm să ajutăm alți oameni. Te simți bine și îți dai seama cât de norocos ești.

Annie a explicat:

> Câţiva ani, eu şi Herman am dat meditaţii la o şcoală din oraş, învăţându-i pe copiii cu dificultăţi la citire. Şi a fost o experienţă foarte revelatoare pentru noi. Locuim într-o suburbie, iar unii oameni ne întreabă cum de nu ne e greu să mergem în oraş. Ei însă nici măcar nu au habar cum trăiesc alţi oameni în această lume şi nici de toate problemele care vin odată cu sărăcia şi prin ce trec copiii săraci. Prin urmare, aceasta este o valoare pe care o avem în comun şi care ne-a făcut căsnicia mai solidă de când ne-am pensionat. Lucrând cu oameni care trăiesc în sărăcie şi înţelegând prin ce trec ei – asta te face să devii mult mai recunoscător pentru toate legăturile de familie pe care le ai, pentru lucrurile materiale şi pentru partenerul care te iubeşte.

Pe baza sfatului experţilor, este greu să te gândeşti la o activitate care poate să apropie un cuplu mai mult decât voluntariatul. Presupune o provocare, să vedeţi lumea într-un mod diferit, şi ocazia să vă simţiţi productivi şi să aveţi o imagine de sine bună. Faptul că o realizaţi împreună vă oferă o experienţă comună care poate să aprofundeze relaţia, aducându-vă prieteni şi lucruri noi despre care să discutaţi. Probabil că nu v-aţi gândit la serviciile comunitare ca la o modalitate de a păstra scânteia vie, dar poate fi de fapt una dintre cele mai bune opţiuni disponibile.

Sfatul nr. 4: Acceptă bucuros schimbarea

Deoarece căsnicia se împarte în mai multe perioade lungi de timp, pare adesea foarte stabilă – aproape ca şi cum nimic nu se schimbă niciodată în relaţie. Fratele meu, David, cercetător în domeniul psihologiei, a descoperit în studiile sale că oamenii îşi construiesc viaţa pe „capitole” – segmente care organizează trecerea timpului pe parcursul vieţii. În timp ce trecem printr-un anumit capitol – să zicem „capitolul creşterii copiilor” –, ne percepem căsnicia ca pe o entitate stabilă şi neschimbată. Bineînţeles însă că nu este aşa.

Cum am petrecut nenumărate ore analizând sfaturile despre căsnicie ale celor mai în vârstă americani, am tot auzit o expresie importantă:

caracterul inevitabil al schimbării. O căsnicie se schimbă mereu – chiar dacă atât de lent încât nu putem observa. Privind în urmă la perioada îndelungată a vieții conjugale, experții cred cu tărie că o căsnicie posedă această trăsătură flexibilă – și că trebuie să o acceptăm bucuroși.

Lora Medina, 70 de ani, mi-a spus că este o iluzie să vezi fericirea conjugală ca pe ceva final. „Important este să recunoști că fericirea reprezintă un obiectiv schimbător. Că indiferent de ceea ce faci, mai sunt multe de făcut, deoarece încă trăiești. Este o relație care evoluează și se schimbă, iar tu trebuie să accepți asta". Alți vârstnici s-au concentrat pe *procesul* vieții conjugale. Bob May a spus: „I-aș spune oricui contemplă posibilitatea căsătoriei că o căsnicie este un proces. Nu este un produs. Este un început și nu știi cum se va sfârși". Potrivit experților, urmărirea unei stări permanente de fericire conjugală duce la nemulțumire. Trebuie mai degrabă să acceptăm schimbarea și să ne adaptăm în funcție de ea.

Această idee – că o căsnicie este în continuă schimbare chiar dacă cuplurile nu o percep astfel – poate fi înspăimântătoare pentru mulți oameni. Oricum, disponibilitatea de a ne schimba, și de a ne schimba împreună, a fost trăsătura reprezentativă a cuplurilor care au reușit să își păstreze scânteia vie. În loc să vadă tranzițiile vieții, schimbările de slujbe, venirea pe lume a copiilor și plecarea lor de acasă sau pensionarea ca pe niște amenințări înspăimântătoare și nedorite, acești experți le văd ca fiind interesante și captivante, ca pe niște ocazii de a evolua. Această perspectivă este cea care garantează că o căsnicie va rămâne plină de viață până la sfârșit.

Frumusețea acestui fel de a vedea lucrurile – câștigat printr-o experiență greu dobândită – este că vă oferă o imagine corectă asupra neplăcerilor temporare, a stresului, a nefericirii și a piedicilor. Privind lucrurile în ansamblu, experții îți cer să consideri căsnicia un prilej de a evolua – *pentru că schimbarea păstrează scânteia vie*. În loc să te temi de noile interese ale partenerului sau de faptul că acesta își extinde orizonturile, ei îți spun să le accepți bucuros. În loc să te temi de tranzițiile de pe parcursul vieții, cum ar fi plecarea ultimului copil de acasă sau pensionarea, mai bine ai înțelege că exact aceste lucruri sunt

cele care vă fac să avansaţi ca şi cuplu, care vă incită şi vă fac viaţa interesantă. Uneori, spun experţii, nu puteţi decât să înfruntaţi împreună valurile vieţii – aşa că bucuraţi-vă de călătorie!

Sfatul nr. 5: Mergeţi la întâlniri toată viaţa

Din când în când, un expert va reuşi să exprime atât de clar o idee în doar câteva cuvinte, încât nu mai pot decât să clatin din cap şi să zic: „De ce nu m-am gândit şi *eu* la asta?". Aveam o vagă idee că mai există un ultim sfat pentru a păstra scânteia vie, dar nu puteam să îl identific cu precizie. Mulţi experţi au evidenţiat un gen de atitudine specială faţă de relaţie. Nu este vorba numai despre acţiuni, am început şi eu să îmi dau seama, ci şi despre dispoziţia sufletească în general. Acei vârstnici care şi-au dezvoltat o mentalitate referitoare la relaţie care pune accentul pe nou, pe entuziasm şi bucurie au reuşit să depăşească perioadele cenuşii şi apatice. Însă cum să exprimi în cuvinte ceva atât de efemer?

Apoi Leigh Murphy, 70 de ani, a oferit acest sfat minunat care îţi poate schimba gândirea în privinţa a ceea ce ar trebui să fie căsnicia. Atunci când am întrebat-o care este cea mai importantă lecţie în căsnicie, mi-a spus:

> Fiecare dintre noi a avut o căsnicie de zece ani înainte de aceasta şi ştiam oarecum care sunt provocările. Aşa că am făcut o înţelegere când ne-am căsătorit. De fapt, soţul meu a venit cu această idee: să ne tratăm relaţia ca pe o întâlnire. Ieşim la o întâlnire, după care luăm o pauză. Exact ca atunci când eşti adolescent şi mergi la o întâlnire, dar după aceea trebuie să faci o pauză ca să te duci acasă şi să-ţi faci temele. Apoi, ştii tu, vă vedeţi a doua zi.
>
> Ei bine, noi ne-am decis că viaţa noastră va alterna între întâlniri şi pauze pentru a dormi, pentru a creşte copiii, pentru serviciu sau pentru vreo boală. Ştii tu, toate lucrurile care se întâmplă în viaţă. Însă contextul în care făceam toate astea era pentru ideea de relaţie trăită ca o întâlnire. A fost o metodă cu adevărat minunată de a ne dezvolta relaţia.

Pentru că te gândești: o, sunt la întâlnire! Trebuie să țin pasul cu el, să arăt bine și să planific lucruri distractive. Așadar lecția este să puneți accentul pe aspectele pozitive și să nu fiți copleșiți de toate lucrurile stresante care au loc într-o relație. Prin urmare, am avut întâlniri toată viața și a ieșit foarte bine.

Nu există un mod mai bun de a ne încheia explorarea sfaturilor vârstnicilor despre cum să ne menținem scânteia vie în căsnicie. Să nu uităm nicicând cum era viața atunci când mergeam la întâlniri – și să ne păstrăm acea stare de spirit mereu.

CAPITOLUL 5

Cum să gândești ca un expert despre iubire și căsnicie

Fii pregătit să intri în această relație pe viață. Este cea mai importantă decizie pe care o vei lua vreodată. Și nu renunța prea ușor. Eu aș zice să reziști atunci când situația devine dificilă. Nu lua lucrurile prea în serios, păstrează-ți mereu simțul umorului. Nu vrei să începi să îți plângi de milă și nu te aștepta ca totul să se întâmple peste noapte – nu se întâmplă. Ține minte ce anume ți-a plăcut la această persoană atunci când v-ați cunoscut și v-ați îndrăgostit. Fii conștient că o căsnicie poate evolua și deveni mai frumoasă, zău așa. Și că poți fi mai fericit decât ai visat vreodată.

– Lucy, 94 de ani, căsătorită de șaizeci de ani

De aproape un deceniu scriu și vorbesc despre înțelepciunea practică a persoanelor în vârstă. Atunci când țin discursuri despre lecțiile de viață ale celor mai vârstnici americani, mi se adresează fără greș *Întrebarea*. De-a lungul anilor am căpătat multă experiență răspunzând la acea Întrebare. Și este un lucru bun, întrucât pun pariu că te-ai întrebat și tu în timp ce ai citit această carte. Iată cum sună:

„Nu trebuie oare ca oamenii să își trăiască mai întâi viața înainte să poată crede cu adevărat aceste lecții?”.

Am descoperit că mulți oameni apreciază ideea de înțelepciune a vârstnicilor, chiar dacă nu prea au parte de ea. Întrebarea pe care o ridică ei însă este dacă înțelepciunea vârstnicilor nu este, ei bine, *pentru*

vârstnici. În cartea mea *30 Lessons for Living*, am afirmat că, în virtutea vastei lor experienţe personale şi istorice, persoanele în vârstă posedă o perspectivă unică asupra vieţii. Cartea aceasta a fost scrisă pentru a răspunde la întrebarea: „Ce ştiu persoanele în vârstă în plus faţă de persoanele tinere despre faptul de a avea o căsnicie fericită şi împlinită?" De aceea îi numesc „experţi" în această carte – sunt experţi în materie de viaţă. Dar pot persoanele mai tinere să înveţe din priceperea lor?

După cum ai putea presupune, sunt absolut sigur că pot. Bineînţeles că este dificil pentru o persoană de douăzeci sau de treizeci de ani să aibă acelaşi sentiment că viaţa este limitată aşa cum are o persoană de nouăzeci de ani. Iar oamenii mai tineri nu au trecut prin evenimente semnificative precum Marea criză economică sau al Doilea Război Mondial. Însă pot învăţa să „gândească asemenea unui expert" în câteva moduri esenţiale. Şi procedând astfel, îşi vor îmbogăţi viaţa.

Nu am uitat niciodată cuvintele lui Malcolm Campbell, 70 de ani, una dintre primele persoane cu care am stat de vorbă atunci când am început să adun lecţiile de viaţă ale celor mai înţelepţi americani cu zece ani în urmă. A vorbit despre cariera sa în care a fost obsedat de muncă, ceea ce a contribuit la destrămarea căsniciei. Târziu în viaţă a descoperit cum să trăiască clipa, savurând frumuseţea experienţei fiecărei zile. După o descriere emoţionantă a transformării târzii suferite, a spus cu regret: „Îmi doresc să fi învăţat asta atunci când aveam treizeci şi ceva de ani, nu şaizeci – aş fi avut parte de mai multe decenii în care să mă bucur de viaţă pe lumea aceasta!".

În acest spirit ofer ultimul meu capitol. M-ai însoţit într-o călătorie pentru a înţelege ce ne pot spune persoanele în vârstă – şi în special cele aflate în relaţii care se întind de-a lungul a mai multe decenii – despre cum să ne descurcăm mai bine în iubire, în relaţii şi în căsnicie. Am urmat cursul unei căsnicii, de la găsirea unui partener, la învăţarea modului în care să vă înţelegeţi unul cu celălalt, să faceţi faţă factorilor de stres din perioada vârstei mijlocii şi să ajungeţi să păstraţi vie misterioasa scânteie care animă o căsnicie. Pe parcurs, aceşti vârstnici

au oferit zeci de informații, idei, sfaturi și strategii – poate că deja ai încercat câteva.

În acest capitol, abordăm ideile experților privind căsnicia dintr-un alt unghi. Fiecare dintre lecțiile din acest capitol se concentrează pe un cuvânt-cheie sau pe o frază-cheie folosite de majoritatea experților pentru a răspunde la întrebarea „Care sunt cele mai importante lecții despre căsnicie pe care ați vrea să le transmiteți tinerilor?”. Aceste răspunsuri erau adesea atât de adânc înrădăcinate în perspectiva vârstnicilor asupra lumii încât păreau evidente. Însă eu am insistat, punându-i să explice aceste atitudini fundamentale pentru o căsnicie fericită. Am vrut să le transmit cititorilor modul unic de a vedea și înțelege lumea iubirii și a relațiilor. În aceste ultime lecții despre iubire, vom explora ce înseamnă să te „gândești ca un expert” la căsnicie. Cred cu tărie că o asemenea înțelepciune poate să facă din căsnicie o experiență mai plăcută și mai satisfăcătoare.

LECȚIA UNU

Respectați-vă unul pe celălalt

În timp ce săpam în miezul profund al înțelepciunii vârstnicilor despre iubire și căsnicie, îmi tot răsuna o melodie în cap. Hm, ce *era* mai exact? A, da, iată ce era – vocea răsunătoare a Arethei Franklin, care ne spune că într-o relație ai nevoie de „un pic de respect atunci când ajungi acasă". Câteodată, la prima mea întrebare referitoare la cel mai important sfat pentru o căsnicie reușită s-a răspuns printr-un singur cuvânt, „respect". L-am auzit iar și iar, dar trebuie să recunosc că inițial nu eram sigur ce însemna acest termen pentru experți sau de ce era atât de important.

Dacă stai să te gândești, ideea de respect pare îndepărtată de o relație de dragoste. Ni se spune în copilărie să ne respectăm părinții și profesorii. Mai târziu, învățăm despre respectul față de legile care ne guvernează societatea, față de dreptul de proprietate și față de liderii religioși. Respectul are o trăsătură formală care pare să se opună legăturilor iubirii romantice și intensității emoționale pe care le presupune o căsnicie. După sute de interviuri însă, am aflat că respectul este important *tocmai* pentru că oferă un mecanism necesar de verificare și control al pasiunii care se aprinde în viața conjugală.

Poate că ai remarcat un paradox care tot apare în sfaturile experților despre căsnicie. Pe de o parte, căsnicia este cea mai intimă relație matură pe care o trăiesc majoritatea oamenilor. Ne deschidem în fața partenerilor, dezvăluind secrete și defecte pe care nu le mai știe nimeni. Ne permitem să devenim dependenți de o altă persoană, ceea ce îi oferă inevitabil putere asupra noastră. Exact aceste legături puternice de atașament, cunoaștere intimă și dependență sunt cele care ne conferă puterea de a ne răni partenerul. Paradoxul căsniciei este acela că îl putem răni pe cel pe care îl iubim și o putem face mai eficient decât în orice altă relație.

Şi de aceea, potrivit experţilor, respectul este absolut necesar într-o căsnicie. Respectul îi conferă partenerului o poziţie sigură, deoarece presupune atitudini care ţin în frâu emoţiile brute (care pot fi stârnite atât de uşor în căsnicie). Echilibrează pasiunea punând în prim-plan aprecierea şi admiraţia pentru partener. Atunci când îi respectăm pe ceilalţi, ne concentrăm pe demnitatea lor ca persoană; îi stimăm; chiar îi adorăm. Vârstnicii ne spun că un asemenea respect trebuie să fie prezent pentru a face o căsnicie să dureze; atunci când dispare, de obicei dispare şi căsnicia.

Mentorul meu în problema respectului a fost Tim Briggs, 94 de ani. Atunci când tinerii mă întreabă – adesea fără să le vină să creadă – dacă este într-adevăr posibil să ai o căsnicie fericită pentru mult timp, izbucnesc: „Păi, da!". Am văzut acest lucru de atâtea ori până acum încât sentimentul de uimire s-a estompat şi am ajuns să accept realitatea simplă că oamenii pot să locuiască împreună, să prospere şi să se certe – şi să fie fericiţi timp de peste cincizeci de ani.

Dar trebuie să recunosc că încă sunt un pic uluit de oamenii aflaţi în cel de-al optulea deceniu de căsnicie. Şi este greu să nu fii impresionat de povestea lui Tim, pentru că nu este departe de adevăr să spui că Tim şi soţia lui, Heidi, se cunosc de-o viaţă. Tim a explicat: „Ne-am născut amândoi în acelaşi spital, în 1920 – şi în acelaşi salon! Mamele noastre au împărţit acelaşi salon. Heidi este cu o zi mai mare decât mine. Amândoi avem 94 de ani. Asta este o povestioară interesantă pentru tine", după care a adăugat râzând: „Bineînţeles însă că nu ne-am căsătorit imediat!".

S-au întâlnit din nou când aveau 14 ani, s-au căsătorit la vârsta de 21 de ani şi de atunci sunt împreună. Neputând să-şi stăpânească emoţia din glas, Tim mi-a spus: „Mi-am iubit mereu soţia – de fapt, îmi iubesc soţia la fel de mult ca atunci când ne-am căsătorit". Şi cât de fericită este căsnicia lor după toţi aceşti ani? Nu uita că în interviuri oamenilor li s-a cerut să îşi evalueze satisfacţia matrimonială folosind o clasificare de la extrem de nefericit şi până la extrem de fericit. Ascultând aceste opţiuni, Tim a întrebat: „Nu ar putea fi şi mai bună decât «extrem de»?".

Care este secretul a șaptezeci și trei de ani de căsnicie fericită? Potrivit lui Tim:

> În căsnicie – pe primul loc se află dragostea, dar pe locul al doilea trebuie să se afle neapărat respectul. Eu și Heidi ne respectăm foarte, foarte mult și de aceea am rezistat împreună atâta timp. Sunt de acord cu orice îmi spune în 99% dintre cazuri pentru că, în general, are dreptate. Bineînțeles că fiind căsătoriți de șaptezeci și trei de ani, am avut și noi mici certuri, însă am fost de acord cu aproape tot ce a făcut, deoarece mi-am dat seama ce femeie deșteaptă este.

Din părerea lui Tim despre Heidi răzbate respectul. Căsnicia lor a trecut prin dificultăți în timpul serviciului său militar, dar Tim descrie eforturile soției lui ca fiind aproape eroice:

> Am fost înrolat în marină în cel de-al Doilea Război Mondial și Heidi a trebuit să aibă singură grijă de ea. Și nu numai de ea, pentru că atunci când m-am înrolat, aveam un băiețel de doi ani. A avut grijă și de ea și de el. A știut că are o treabă de făcut și s-a descurcat de minune.

Ca multe cupluri din vremea lor, Tim a muncit în timp ce Heidi s-a ocupat de casă. Acest lucru nu a redus-o însă la un statut secundar în opinia lui Tim. În schimb, i-a respectat foarte mult eforturile. A afirmat cu mândrie:

> Păi, a gospodărit o casă frumoasă; a fost o persoană minunată; a avut grijă de copiii noștri extraordinari, iar eu nu am zis niciodată: „Sunt capul familiei și tu vei face ce spun eu”. Înțelegi ce vreau să spun? N-am avut asemenea discuții! Vă tratați unul pe altul în fiecare zi exact ca atunci când v-ați căsătorit. Iar copiii noștri au învățat din asta. Arătați-le copiilor cum trăiți. Arătați-le respectul pe care îl aveți unul pentru celălalt și ei vor continua în același fel.

Potrivit lui Tim, Heidi și restului experților, respectul reciproc stă în centrul fiecărei căsnicii reușite. Însă ce înseamnă, mai exact? Am aflat că respectul este într-o anumită măsură o atitudine (dar după cum vom vedea în scurt timp, acest lucru este valabil numai parțial). Într-o căsnicie, atitudinea de respect înseamnă să îi permiți partenerului tău să aibă propria individualitate și nu să fie o extensie a ta. Eula Zimmerman, 88 de ani, a rezumat minunat această opinie a experților:

> Este important să vă respectați unul pe celălalt. Asta înseamnă să prețuiești identitatea celeilalte persoane și contribuția ei în lume. Ideea de bază este să-l lași pe celălalt să fie cine este. Am văzut oameni care ajung foarte nefericiți deoarece perechea lor nu face ceea ce cred ei că ar trebui să facă. Totuși, respect înseamnă că te prețuiesc, îți prețuiesc opiniile și convingerile, chiar dacă s-ar putea să nu fiu de acord cu tine. Respectul înseamnă libertate, nu control: îți dau dreptul să fii tu însuți.

Deși este important să prețuim individualitatea, mai există o componentă importantă a relațiilor pline de respect: admirația. Experții sugerează să te detașezi un pic și să faci un inventar a tot ceea ce realizează partenerul tău *așa cum trebuie* în relație. Frances Barton, 72 de ani, a descris ca fiind o experiență stresantă și generatoare de certuri perioada în care a avut grijă de soacra sa, a cărei stare de sănătate se deteriora. O frază a soțului ei a schimbat total situația:

> Ei bine, mama lui Ervin este acum într-un azil de bătrâni, dar a locuit cu noi timp de un an și jumătate înainte să ajungem în această situație. Îmi amintesc de ziua în care am dus-o la azilul de bătrâni. În mod foarte neașteptat, atunci când am ajuns înapoi acasă, soțul meu s-a întors către mine și mi-a zis: „Mulțumesc, ai făcut o treabă minunată". Asta a însemnat pentru mine mai mult decât orice altceva. Așa că nu trebuie decât să fiți uniți. Atunci când vine vorba de lucruri de genul acesta, arătați că trageți amândoi în aceeași direcție.

Astfel, pentru a da dovadă de respect, recunoaşte contribuţiile pozitive ale partenerului tău şi admiră-le în mod deschis.

Analizând părerile lor, am aflat că respectul este mult mai mult decât o atitudine – vârstnicii îl văd şi ca pe un *set de comportamente*. Respectul se transpune în acţiuni clare pe care le poţi pune imediat în practică. Dacă vrei să arăţi respect partenerului tău, mi-au spus vârstnicii, creează-ţi în minte o listă cu trei comportamente importante. Pe măsură ce citeşti, întreabă-te: „Cum stau în privinţa acestei «liste a respectului»?".

Respect înseamnă că eşti atent la modul cum spui lucrurile

Conţinutul a ceea ce spunem, potrivit experţilor, este adesea mai puţin important decât tonul vocii. Este uşor să comunici pe un ton iritat, exasperat sau disprețuitor – şi deseori nici măcar nu suntem conştienţi că facem asta. În schimb, trebuie să dăm dovadă de respect. Delia Allen, 80 de ani, mi-a spus:

> Păi, cred că tonul vocii este foarte important uneori. Spui ceea ce gândeşti şi sună ceva de genul: „O, niciodată nu faci lucrurile cum trebuie şi nu-mi place!". Trebuie în schimb să moderezi felul în care spui lucrurile. Câteodată este nevoie de un pic de exerciţiu pentru asta. Modul în care spui ceva, folosind cel puţin un ton neutru al vocii dacă nu chiar unul prietenos, este de mare ajutor.

După cum am văzut în capitolul 2, amabilitatea şi politeţea sunt modalităţi deosebit de importante prin care se demonstrează respectul. Un număr semnificativ de conflicte matrimoniale pot fi evitate dacă ne modelăm comunicarea cu soţul după modul în care comunicăm cu alţi oameni pe care îi respectăm: un mentor de la locul de muncă, un membru respectat al clerului, un profesor îndrăgit. Ar putea părea simplu, dar experţii ne spun că exprimând respect prin tonul vocii şi prin alegerea cuvintelor, ne clădim o fundaţie minunată pentru o căsnicie de lungă durată.

Respectul înseamnă că asculţi – şi ***demonstrezi*** că asculţi

Potrivit experţilor, poate cel mai frecvent comportament lipsit de respect al soţilor şi soţiilor îl reprezintă faptul că în mod evident nu îşi ascultă partenerul. Nu ne ridicăm de la computer, nu oprim televizorul şi nu punem telefonul jos atunci când partenerul ne abordează cu o problemă. Myrtle Casey, 74 de ani, precizează un lucru important, şi anume că nu trebuie doar să ascultăm; să fii respectuos înseamnă să *demonstrezi* că asculţi:

> Ascultă acea persoană. Ascult-o cu mintea, nu numai cu urechile; arată-i că înţelegi ceea ce încearcă să îţi spună. Las-o să termine ce are de spus şi încearcă să înţelegi ce spune. Ascultă cu toată fiinţa ta şi nu doar pentru a afirma: „Te ascult, da, mai e ceva?". Nu te grăbi să îţi opreşti interlocutorul şi să spui ceea ce vrei tu să spui sau să îţi impui punctul de vedere. Ai răbdare şi lasă persoana să termine, arătându-i că o asculţi cu bunăvoinţă. Şi dacă efectiv nu este momentul potrivit, spune politicos: „Draga mea sau dragul meu, sunt puţin în întârziere, putem să discutăm asta altă dată?" sau ceva în genul acesta. Dar nu fi necioplit; fiţi foarte politicoşi unul cu celălalt.

Experţii sugerează următoarea metodă: imaginează-ţi că îţi asculţi şeful sau eşti la un interviu pentru o slujbă. În aceste situaţii, folosim cele mai clare semnale la care ne putem gândi pentru a arăta că suntem sincer interesaţi – şi cu siguranţă nu ne-am uita pe telefon în mijlocul discuţiei. Este esenţial să dai dovadă de un interes deplin, spun vârstnicii, pentru a introduce principiul respectului în discuţie.

Respectul înseamnă să nu cazi într-o extremă sau alta

Pe măsură ce o ceartă se înteţeşte, există adesea tentaţia să „foloseşti cuvinte urâte". Simţul politeţii şi al manierelor zboară pe fereastră şi se instalează dorinţa de a trece la atac. Exact în acel moment poate fi extrem de util sfatul vârstnicilor – nu folosi faţă de soţul tău un limbaj pe care nu l-ai folosi faţă de cineva pe care îl respecţi.

Leah Stone este căsătorită de cincizeci şi unu de ani. Comunicarea a fost dificilă la începutul căsniciei. Obiectivele ei au început să se extindă

în special atunci când a început mișcarea de emancipare a femeilor. Și-a dorit să se angajeze din nou, deși copiii ei erau mici. Soțul său era tradiționalist și s-a simțit rușinat la gândul că ceilalți oameni ar putea crede că nu își întreține familia suficient de bine. Leah a căutat ajutor din afară, de la un consilier, pentru a face față certurilor care le tulburau liniștea. Astfel a căpătat o deprindere care i-a prins bine: Oprește-te înainte să faci o remarcă răutăcioasă sau nepoliticoasă.

> Nu m-am temut niciodată să spun ce gândesc și asta o fost o parte a problemei, dar am învățat să îmi aleg cuvintele, întrucât mi-am dat seama că nu am vrut niciodată să spun ceva ce aveam să regret mai târziu, cum ar fi să jignesc sau să amintesc de vreo prostie din trecut. Încerc să îmi spun punctul de vedere fără să fiu nepoliticoasă, răutăcioasă sau să mă răstesc. Procedez așa mai ales în toiul unei certe, pentru că atunci spui lucruri pe care nu mai poți niciodată să le retractezi.

Principiul respectului înseamnă să nu insulți sau să înjosești cealaltă persoană. Doar unul dintre aceste comportamente poate să deturneze cu totul o discuție în contradictoriu care se îndreaptă către o soluționare – așa că experții spun: nu te angrena niciodată în ele. Este greu, dar necesar. Dacă îmbini cele trei comportamente de pe această listă, acceptând personalitatea celuilalt și dând dovadă de admirație, ai ajuns să gândești aproape ca un expert.

LECȚIA DOI

Fiți o echipă

Prin ce se diferențiază persoanele căsătorite de cele singure? Răspunsul stă atât în caracteristica optimistă a căsătoriei, cât și în cea mai mare provocare a sa: unirea vieților a doi oameni complet independenți, cu intereselor lor diferite, cu personalitățile și experiențele lor de viață. Când încep o relație, mulți oameni își imaginează că unirea a două vieți va fi la fel de ușoară ca atunci când au decis în al cui apartament să se mute și ce să facă cu televizorul sau canapeaua în plus. De fapt, potrivit experților, crearea unei inițiative emoționale și economice este una dintre cele mai dificile experiențe umane. După cum a spus-o succint Cheryl Sims: „Dacă vrei să rămâi căsătorit, trebuie să înveți să faci compromisuri, deoarece sunteți doi indivizi cu totul diferiți care încearcă să trăiască o singură viață".

Provocările sunt exacerbate de direcția în care se îndreaptă societatea contemporană occidentală. Sociologii au remarcat că valorile americane promovează un mod de gândire și un comportament individualist, astfel încât satisfacția individuală, autodezvoltarea și împlinirea nevoilor emoționale proprii sunt percepute ca fiind principalele scopuri în viață. Căsătoria amenință acest individualism și cere – insistent, de fapt – să îl depășim.

Din când în când se dovedește că un clișeu este corect, iar în cazul acesta, câteva cuvinte surprind ceea ce oamenii iubesc și urăsc câteodată în același timp la căsătorie: și anume că „eu" trebuie să devină „noi." După cum s-a exprimat Whitney Rhodes, 75 de ani:

> Trebuie să uiți de elementul „eu". Este vorba despre compromis și efort de echipă. Trebuie să spui: „*Avem* o problemă, *putem* să o discutăm?". Unul dintre cele mai importante lucruri pe care le puteți face într-o căsnicie este să învățați să lucrați împreună și să faceți un efort de echipă, dar în ziua de azi este foarte dificil,

deoarece elementul „eu” a devenit mult mai important decât elementul „noi”. Ceea ce a fost eficient pentru noi – și ceea ce le-aș recomanda și cuplurilor tinere – este să acționeze împreună: să aibă aceleași obiective și valori, să își dorească aceleași lucruri de la viață și să fie dispuse să negocieze dacă nu au aceeași părere.

Cum realizăm performanța de a ne pune pe noi înșine la dispoziția unei entități – Cuplul – care este mai puternică decât propria persoană, păstrându-ne în același timp individualitatea? Experții oferă un concept călăuzitor pentru modul în care poate fi realizată această alchimie: *echipa*. Te îndeamnă să pui în aplicare ceea ce ai învățat din experiența ta de viață în cadrul unor echipe – din sport, de la locul de muncă, din armată – în căsnicie.

Viața lui Rick Freidson a fost influențată de serviciul militar din cel de-al Doilea Război Mondial. Ajuns acum la 87 de ani, își amintește de împușcătura care i-a sfărâmat piciorul ca și cum s-ar fi întâmplat ieri și de experiența de coșmar dintr-un lagăr german pentru prizonieri de război. A învățat însă și ce înseamnă să acționezi ca o echipă și atunci când este o chestiune de viață și de moarte să îți folosești propriile puteri cooperând în același timp cu ceilalți. În cazul căsniciei sale, ideea de echipă a fost responsabilă pentru o relație fericită care durează de peste șaizeci și cinci de ani:

Este o operațiune în echipă. Am intrat în căsnicie cu o perspectivă foarte diferită, deoarece aveam experiența celui de-al Doilea Război Mondial. În armată, fiecare persoană își dă seama că nu este singură. Există un obiectiv comun, iar asta mi se pare partea cea mai interesantă în ceea ce privește căsnicia. Abordeaz-o ca pe o experiență comună, una în care sunteți în aceeași echipă.

Este o abordare cu totul diferită a problemelor în viață, pentru că le rezolvați împreună, nu unilateral. Nu pot să zic: „Bun, facem asta” sau „Facem aialaltă”. În cazul unei echipe este: „Asta gândesc eu – tu ce crezi?”. Și așa este și în căsnicia noastră. Nici măcar nu îți

dai seama , dar te trezeşti că poţi să îţi înăbuşi propriile sentimente pentru cele ale altcuiva.

Experţii au folosit analogii din sport pentru a transfera conceptul de lucru în echipă în căsnicie. Sally Jenks şi Kimberly Carter, 77 de ani, sportive de-o viaţă, au pus în aplicare în căsnicia lor lecţii învăţate în sporturile de echipă. Potrivit lui Kimberly:

> Este foarte important ca atunci când aveţi ceva de rezolvat să priviţi problema ca şi cum aţi face parte din aceeaşi echipă. Chiar dacă prima ta reacţie instinctivă ar putea fi că tu ai dreptate şi celălalt greşeşte şi am să îi explic astfel încât să înţeleagă de ce greşeşte, trebuie să ajungi să gândeşti în felul următor: „*Avem* o problemă, aşa că hai să încercăm să rezolvăm problema aceasta împreună". Şi asta pentru că atunci când o rezolvaţi împreună, va fi bine pentru echipă.

Munca în echipă în căsnicie poate presupune şi decizia de a cere ajutor, exact aşa cum apelează un sportiv aflat la ananghie la antrenor. Sally mi-a spus:

> Înainte să cedezi în faţa dorinţei de a face ceea ce crezi că e bine să faci, trebuie să te gândeşti dacă este bine şi pentru echipă. Dacă ajungem într-un punct în care nu mai putem comunica şi simţim că nu mai suntem pe aceeaşi lungime de undă, suntem amândouă de părere că este în regulă să căutăm pe cineva care să ne ajute. Nu e vreun semn de slăbiciune într-o relaţie, ci un semn de putere. Spuneţi aşa: „Suntem o echipă şi avem o problemă – ne puteţi antrena pentru a deveni o echipă mai bună?".

Am învăţat o lecţie importantă de la un vârstnic care nu a reuşit să dea dovadă de spirit de echipă şi a plătit preţul. Milo McCrarie, 81 de ani, a fost căsătorit timp de cincizeci şi trei de ani cu Celeste, până la moartea ei în urmă cu trei ani. Deşi mai plânge şi acum amarnic după ea, se consolează cu amintiri despre relaţia lor îndelungată şi plină de viaţă. Activitatea cuplului nu s-a diminuat nici spre 80 de ani, deoarece

soţii au călătorit, au condus o firmă împreună şi au continuat să aibă o carieră până cu puţin timp înainte ca Celeste să moară. Milo rezumă succesul căsniciei astfel: muncă în echipă.

> Trebuie să te adaptezi la dorinţele celuilalt. Trebuie să fii sincer cu partenerul; nu trebuie să îi ascunzi nimic. Asta creează o căsnicie viabilă. Nu eşti o persoană care ia o decizie unilaterală. Trebuie să luaţi decizii comune şi noi asta am făcut mereu. Nu mă înţelegeţi greşit – amândoi am avut propriile convingeri şi puteam fi încăpăţânaţi, dar în acelaşi timp nu ne-am temut niciodată să vorbim despre opiniile noastre şi să ne punem de acord. Vreau să spun că asta înseamnă o căsnicie. Rezolvaţi aceste situaţii între voi, ca o echipă.

Milo a învăţat această lecţie pe propria piele. Crede că la un moment dat nu a respectat spiritul de echipă în căsnicia lui şi din acea clipă a jurat să nu mai facă aşa niciodată. Pentru a înţelege respectiva poveste moralizatoare, trebuie să afli despre pasiunea lui Milo: este un schior pasionat care se aventurează şi acum pe pârtie ori de câte ori are ocazia chiar şi în cel de-al nouălea deceniu de viaţă. Din nefericire, aceasta a fost o activitate pe care nu a putut niciodată să o desfăşoare împreună cu soţia lui. S-a emoţionat în timp ce explica de ce:

> Un singur lucru pe care l-am făcut îl regret cu adevărat. Aveam în jur de 40 de ani şi Celeste m-a întrebat: „De ce nu încercăm să schiem?”. La care eu i-am zis: „Bine”. Nu mai schiasem niciodată în viaţa mea, aşa că am mers într-o staţiune de schi din apropiere împreună cu copiii şi am schiat cu toţii. În fine, am dat dovadă de lipsă de respect deoarece ea nu era la fel de în formă ca mine şi ca băieţii. Am lăsat-o pe pârtia pentru începători şi, după două sau trei zile, eu şi băieţii eram în vârful muntelui, iar ea a rămas singură. Aşa că a renunţat.
>
> Le spun tuturor: „Nu faceţi ce am făcut eu. Nu fiţi tipul de *macho man* şi nu uitaţi de soţie, deoarece vă veţi pierde partenerul de pe

pârtia de schi pentru tot restul vieții". Însă dacă vă faceți timp să învățați împreună, veți avea un partener pentru totdeauna. Ar fi trebuit să rămân alături de ea, să o ajut, să mă bucur împreună cu ea. Așa însă, plecând de unul singur, interesul ei a dispărut. Le spun asta tuturor și multă lume mă ascultă. Cred sincer că așa trebuie să cooperezi cu partenerul.

Munca în echipă nu este niciodată la fel de importantă ca atunci când dă necazul peste tine. De fapt, experții spun că este greu ca o căsnicie să supraviețuiască în cazul unor evenimente stresante în absența unei munci în echipă. Atunci când viața devine grea, abordarea în echipă înseamnă să spui – și să crezi – că nu există problema *ta*; există doar problema *noastră*. Orice dificultate, boală sau piedică trăită de unul dintre membrii cuplului este și responsabilitatea celuilalt partener.

Gândindu-mă la acest sfat, mi-am amintit cum privesc sportivii dificultățile unui membru al echipei. De exemplu, dacă un jucător de baseball trece printr-o perioadă proastă, coechipierii lui nu spun: „E problema lui, lasă-l să și-o rezolve singur". Dimpotrivă, îl sprijină și îl ajută să găsească soluții. Îmi aduc aminte că am citit despre celebrul jucător de baseball de la New York Mets, Ike Davis, care a trecut printr-o perioadă foarte proastă în ceea ce privește performanța pe terenul de joc în 2013. Coechipierul său, David Wright, a spus în felul următor:

> Cel mai important lucru este să știe că acest club îl susține. Echipa asta și băieții ăștia de aici îl susțin. Îl sprijinim. Să sperăm că data viitoare vom vorbi despre cât de în formă este și cum va conduce ofensiva așa cum a făcut-o în cea de-a doua jumătate a ultimului an.

În acest sens și problemele din căsnicie necesită o abordare de echipă. Fiecare partener îl sprijină pe celălalt și împreună caută o soluție.

Însă atunci când apar problemele, abordarea în echipă poate fi abandonată mult prea ușor. Unul dintre membrii cuplului ar putea refuza să îl implice pe celălalt, dorind să rezolve totul de unul singur.

Procedând astfel pierdem ocazia de a ne întări și consolida căsnicia. În interviurile mele, cuplurile cele mai fericite și-au formulat răspunsurile spunând „noi", chiar și atunci când problema a apărut numai la un membru al cuplului. Atunci când a fost întrebată despre o perioadă dificilă din căsnicia ei, Eunice Schneider a descris cum a făcut față împreună cu soțul ei Ray pierderii slujbei acestuia:

> Ray era frizer și și-a pierdut afacerea, dar asta nu i s-a întâmplat doar lui – ne-a schimbat complet viața. Am ales să privim acest lucru ca pe o oportunitate. Îmi amintesc că atunci când și-a pierdut slujba, am spus: „Hai să avem credință și să considerăm că ușa aceasta se închide deoarece ne așteaptă ceva mai bun. În momentul acesta este groaznic, însă va fi mai bine". Și a fost! A început o carieră cu totul diferită și s-a dovedit a fi mai bună. Prin urmare, această nenorocire a avut până la urmă și o parte bună.

Nu a spus „Ray și-a pierdut afacerea" și nu a vorbit despre „ce a încercat el să facă" – ci despre ce au făcut *ei.* Problema și căutarea unei soluții au fost abordate direct și rezolvate ca într-o echipă.

Dennis Myers, 70 de ani, și soția lui s-au confruntat cu cel mai negru coșmar al oricărui părinte – și au ripostat ca o echipă:

> Al doilea copil s-a îmbolnăvit de cancer. Avea 13 ani și am descoperit că avea o tumoră malignă pe creier. A trebuit să rezolvăm și a trebuit să ne păstrăm și noi o relație bună și să păstrăm o relație bună și cu ceilalți doi copii ai noștri. Atunci când vă confruntați cu o asemenea problemă, aveți două opțiuni: fie o abordați ca o echipă și iubirea voastră devine mai profundă, iar respectul pentru celălalt devine mai mare; fie fugiți.
>
> Evident că acest lucru ne-a tensionat căsnicia. Din fericire, fiica noastră, deși a trecut prin multe operații, a supraviețuit. Așadar am putut nu numai să depășim impactul unei boli care îi punea viața în pericol, dar am devenit și mai apropiați ca familie. Ne-a unit, iar soția mea și cu mine am învățat multe unul despre celălalt.

Pentru Dennis, abordarea în echipă a transformat o tragedie într-o experiență intensă care a contopit cuplul într-un întreg. El sfătuiește pe toată lumea să fie pregătită să colaboreze atunci când apare o nenorocire, întrucât asta înseamnă o căsnicie.

> Faceți acest lucru ca soț și soție. Ca părinți, la asta v-ați angajat, știți voi. Acel scurt jurământ pe care îl faci atunci când stai în fața preotului, a rabinului sau a pastorului – când spui: „La bine și la greu, sănătoși sau bolnavi" – acele cuvinte ar trebui luate mai în serios, deoarece pe parcursul unei căsnicii pe termen lung, se vor întâmpla lucruri și trebuie să vă puteți asuma împreună responsabilitatea.

Cu cât am auzit mai multe despre asta, cu atât am devenit mai fascinat de conceptul de echipă. Mi-am dat seama că atunci când experții au descris căsnicii nefericite, cel mai adesea a fost din cauză că spiritul muncii în echipă a fost umbrit de egoism. Alison Myers, 72 de ani, este căsătorită de cincizeci și patru de ani. Deși ține la soțul ei, relația nu a fost niciodată pe deplin fericită. În această etapă a vieții sale, apreciază compania unui partener, dar după cum a spus ea: „Nu ne-a fost prea ușor".

Problema centrală în relația ei a fost că soții nu au reușit să colaboreze ca o echipă. Mi-a povestit:

> El nu a fost niciodată pe aceeași lungime de undă cu mine; niciodată. În cazul meu și al soțului meu a fost o luptă pentru putere. Cine este șeful? Și nu e bine. Nu puteți face asta; trebuie să lucrați împreună. Soțul meu crede că el ar trebui să fie capul familiei, însă eu nu am acceptat niciodată ca el să fie șeful și nici el să fiu eu. Ar fi trebuit de fapt să ne unim și să fim șefi amândoi, numai că, până și în ziua de azi, eu și soțul meu gândim complet diferit. Știi tu, dacă eu sunt la volan și vreau să fac la dreapta, el vrea să fac la stânga.

După un moment de gândire, a oftat și a încheiat: „Tinerilor din ziua de azi le recomand să facă altfel: lucrați împreună ca o echipă, deoarece numai așa poate să meargă o căsnicie”.

Experții ne oferă ideea de echipă ca pe o metaforă puternică pentru căsnicie. Echipa presupune un obiectiv comun care necesită un efort comun, nu o pereche de indivizi care își urmăresc propriile interese și propria împlinire. Puține lucruri sunt mai rele decât sentimentul omniprezent de singurătate într-o căsnicie; dacă ambii parteneri vor să reușească singuri, întreabă experții, atunci de ce s-au mai căsătorit? Căsnicia în sine, succesul și fericirea devin în schimb un obiectiv transcendent. Metafora echipei este un cadou deosebit de util din partea vârstnicilor, deoarece recunoaște individualitatea soților – doi oameni separați care își unesc forțele într-o echipă formată din parteneri pe viață.

LECȚIA TREI

Fă-ți timp

Ce știu oamenii în vârstă și nu știu tinerii? Nu, nu mă refer la cine a câștigat World Series în 1954, la cine au fost Lucille Ball sau Bob Hope ori la ce ar putea fi un „telefon cu disc". Întreb ce știu vârstnicii noștri în străfundul sufletului și cu un grad de certitudine mult mai mare decât persoanele de douăzeci, treizeci sau patruzeci și ceva de ani. După ce am petrecut zece ani studiind înțelepciunea practică a celor mai în vârstă americani, am aflat că sunt de părere că:

Viața este scurtă.

În *30 Lessons for Living*, această idee a fost cea mai importantă lecție pe care au vrut să o transmită vârstnicii: chiar și o viață foarte lungă pare scurtă atunci când ajungi la capăt. Privind în urmă, toți experții îți vor spune că cea mai importantă resursă a ta este *timpul* – și dacă nu ești conștient de acest fapt, riști să îți irosești timpul prețios. Despre bani ei afirmă că poți obține întotdeauna mai mulți. Timpul irosit, pe de altă parte, a dispărut pentru totdeauna.

Specialiștii din domeniul științelor sociale au studiat sentimentul acut al unui orizont de timp limitat pe care îl au oamenii începând cu vârsta de 70 de ani. Interesant e că ei descoperă că revelația faptului că le-a mai rămas puțin timp pe pământ nu îi deprimă chiar atât de mult pe oameni, ci dimpotrivă, îi ajută să ia decizii mai bune cu privire la felul în care își vor petrece zilele rămase. Atunci când ajungem în ultimele decenii de viață, avem șanse mai mari să ne concentrăm pe oameni și activități care ne plac cu adevărat, renunțând la anturaje neplăcute și la responsabilități care nu ne aduc nicio satisfacție. Devenim conștienți de valoarea inestimabilă a timpului.

Prin urmare, nu va fi o surpriză că, atunci când experții se gândesc la căsnicie, iau în considerare deciziile privind timpul și modul în care aleg să și-l petreacă. În cazul cuplurilor de tineri căsătoriți, timpul

dedicat unul altuia pare foarte limitat, însă din perspectiva vârstnicilor, nu este vorba atât de a avea timp; ci mai degrabă de *a vă face timp.* Ei afirmă că și cel mai ocupat cuplu poate alege să își facă timp – și da, chiar în condițiile în care ambii soți au cariere și se ocupă de creșterea copiilor. Pentru a gândi ca un expert, tu și partenerul tău trebuie să conștientizați mult mai bine ideea de timp perceput ca un bun rar și prețios.

În perioada în care îmi pregăteam interviurile, i-am întrebat pe mai mulți tineri cât timp petrec în cuplu. Am fost surprins de ceea ce am auzit. Aceste persoane de treizeci și ceva de ani au spus că își petrec aproape tot timpul la muncă sau implicându-se în activități cu copiii (a căror gamă este uimitor de vastă). Mulți au spus că rareori fac ceva împreună (unii nici nu puteau să își aducă aminte ultima oară când au ieșit doar ei doi undeva). Vârstnicii spun că acest comportament este o greșeală amarnică în căsnicie – una pe care majoritatea oamenilor o regretă atunci când înaintează în vârstă.

Acest sfat este îndreptat în special către părinții ai căror copii încă nu au plecat de acasă, deoarece mamele și tații ocupați sunt adesea principalele victime ale crizei de timp. Iar sfatul lor este cât se poate de clar: indiferent cât de artificial sau forțat pare, *trebuie* să vă faceți timp pentru a fi împreună, departe de copii. Departe nu numai din punct de vedere fizic – trebuie să vă impuneți să fiți *departe din punct de vedere mental* de copiii voștri.

Bryant Walker a rezolvat cu succes această problemă în relația sa, dar a fost nevoie de un semnal de avertizare real pentru ca el și soția lui să se alarmeze din cauza seriozității problemei:

> Copiii consumă atât de mult atenția părinților încât, înainte să își dea seama, un cuplu nu mai are niciun subiect de discuție în afară de copii. Am ieșit odată cu soția mea la cină și ne-am așezat la masă, încercând să stăm de vorbă și despre altceva în afară de copii și nu aveam despre ce să discutăm. E o situație urâtă și e foarte ușor să ajungeți acolo deoarece se consideră că părinții buni au

grijă de copii. Este ușor să ignorați lucrurile importante care v-au făcut să vă căsătoriți.

Sună cunoscut? Bryant, la fel ca mulți alți experți, vede o singură soluție la această problemă:

Singura modalitate pe care o cunosc de a combate acest lucru este un efort concertat al cuplului de a-și face timp pe care să-l petreacă unul cu celălalt făcând lucruri care le plac amândurora, chiar dacă e vorba doar despre o plimbare cu mașina într-o duminică, de o cină la restaurant, o degustare de vin împreună, orice, măcar o dată la câteva săptămâni. Însă pentru asta trebuie să faceți efortul de a planifica evenimentul – altfel va interveni mereu ceva. Cu alte cuvinte, trebuie să i se acorde importanță și să fie încadrat la priorități. Fără îndoială că trebuie depuse eforturi în căsnicie atunci când ai copii.

Dacă nu vă faceți timp, nu vă alocați un anumit timp, nu vă planificați un anumit timp (alegeți voi cum vreți să spuneți), experții spun că nu se va întâmpla de la sine. Mulți vârstnici au folosit o anumită expresie pentru acest timp pe care trebuie să vi-l petreceți împreună: „seara întâlnirii" – un moment în care să fiți soț și soție, nu doar mamă și tată. Deși eu și soția mea nu am folosit acești termeni, am recurs totuși la această idee. Chiar și atunci când aproape că nu aveam niciun ban, am strâns cureaua și am economisit pentru a plăti bona două ore ca să stea cu fiica noastră, care era bebeluș, și pentru o masă la un restaurant mai accesibil. De câteva ori doar ne-am plimbat prin mall. Ne amintim acum că acele „aventuri" ne-au relaxat mai mult decât vacanțele lungi de mai târziu. Odată ce începeți, vă promit că nu veți mai reveni niciodată la ce-a fost.

Nu este important ce faceți. Efortul de a organiza seri cu fast și cu semnificație este probabil o rețetă pentru dezastru. Judy Reeves, 81 de ani, și soțul ei, Greg, 83 de ani, au stabilit următoarea regulă după nașterea primului lor copil:

> Mulţi prieteni de-ai noştri au învăţat de la noi o lecţie foarte importantă. În fiecare seară de miercuri, ani de zile, am chemat bona, aşa că fiecare seară de miercuri era seara noastră de întâlnire. Au fost vremuri, pe la începutul relaţiei, când duceam la reciclat sticle goale şi cu puţinii bani obţinuţi mergeam la McDonald's să mâncăm un hamburger. Dar era momentul nostru. Şi era momentul nostru departe de copii, când puteam să stăm de vorbă şi să fim singuri, doar noi doi. Era momentul în care reuşeam să comunicăm. Cât de important a fost!

Ideea este să vă hotărâţi asupra unui program regulat şi să îl respectaţi. Şi ţineţi minte: majoritatea experţilor au avut la început o situaţie financiară mai proastă decât probabil că aveţi voi. Au respectat regula serii de întâlnire cu bani puţini sau deloc. Poate fi ceva foarte simplu ca o plimbare scurtă cu maşina sau chiar – la nevoie – să staţi acasă, după cum mi-a povestit Lorena Riley, 72 de ani:

> Ceva la care am ţinut mereu: ne-am făcut întotdeauna timp pentru noi. În anii în care nu ne mergea aşa de bine, locuiam în Buffalo şi mergeam la cascada Niagara care se află la o distanţă de 20 de minute de casă. Sau organizam seara de întâlnire chiar la noi acasă. Îi culcam devreme pe copii, luam cina, petreceam seara împreună şi îi certam pe copii dacă scoteau capul pe uşă – glumesc! Însă trebuiau să stea în pat şi să doarmă. Cu alte cuvinte, am făcut o prioritate din timpul petrecut împreună. Întotdeauna.

Nu doar părinţii nu reuşesc însă să petreacă timp împreună. În societatea contemporană, atenţia ne este solicitată foarte mult şi în permanenţă. „Să vă faceţi timp" unul pentru celălalt pare un lucru uşor, dar cum rămâne cu acele perioade dificile din viaţa unui cuplu în care munca şi evenimentele solicitante îi fac pe ambii parteneri să fie extrem de stresaţi? Mona Underwood, 77 de ani, a trecut printr-o asemenea situaţie. Ea şi soţul ei, Mack, s-au confruntat cu o „grămadă" de evenimente stresante de-a lungul a şase luni:

> A existat un moment în căsnicia noastră în care ni s-au întâmplat o mulțime de lucruri rele dintr-odată. Tatăl meu era pe moarte, bolnav de cancer; cea mai bună prietenă a mea era și ea pe moarte, bolnavă de cancer; fiica verișoarei mele a fost omorâtă. Pe lângă toate astea, era un moment de vârf în cariera lui Mack. A fost un fel de „supraîncărcare a sistemului" pentru noi.

Mona a subliniat că exact în acest gen de situație este cel mai necesar să ne facem timp. O piedică, mi-a spus Mona, este aceea că oamenii au o abordare prea pompoasă atunci când se gândesc să își facă timp unul pentru celălalt, simțind că trebuie să planifice un eveniment major. Ar trebui mai degrabă să „gândiți la scară mică", creându-vă o mică evadare din gândurile concentrate pe greutățile vieții:

> Atunci când totul pare o harababură, petreceți chiar și puțin timp împreună, departe de treburile casnice, departe de profesiile voastre și de modul în care vă câștigați existența. Făceți-vă timp doar să fiți împreună, să faceți ceva distractiv – nu știu – ieșiți și beți o cafea și stați de vorbă, mergeți la plimbare, priviți păsările – faceți ceva împreună departe de muncă, fie și numai pentru o oră sau două. Aprindeți poate niște lumânări după ce s-au culcat copiii și stabiliți să nu vorbiți despre muncă și alte probleme, făceți-vă comozi și luați-vă în brațe. Este foarte important să vă faceți timp pentru voi, ca cuplu.

Pentru a vă face timp, fiți creativi. Dacă banii pentru bonă sunt o problemă, experții recomandă să găsiți un cuplu cu care să puteți face schimb de servicii, astfel încât să vă puteți petrece un timp departe de copii. Încă o dată, asigurați-vă că transformați acel timp într-un eveniment programat regulat, urmând principiul că dacă trebuie să stabiliți o dată în fiecare săptămână, probabil nu o veți face. Și nu uitați de bunici. Cecilia Fowler le recomandă cuplurilor tinere să profite la maximum de părinți.

Copiii mei și-au adus copiii ca să am grijă de ei de când erau bebeluși și până pe la zece ani. Și sunt foarte apropiată de ei acum. Așa că nu vă menajați bunicii! Majoritatea bunicilor își doresc o relație apropiată cu nepoții lor, însă pentru a ajunge la ea, trebuie să își petreacă un anumit timp împreună. Toată lumea are de câștigat. Lăsați copiii la bunica și chiar să rămână peste noapte. Este o metodă bună pentru a avea parte de seara întâlnirii!

Mai am o recomandare din partea experților pentru modul în care să vă faceți timp de distracție, de activități comune și de plăcere în relația voastră, însă dați-mi voie să vă avertizez: va fi un subiect controversat. Presupun că unii cititori vor spune: „Imposibil!" sau chiar: „Ai înnebunit!". Ai putea crede că acest sfat este demodat, însă nu uita: atunci când ai ales cartea aceasta, unul dintre motive a fost ca perspectiva ta asupra lumii să îți fie contestată de oameni care au trăit cu totul altfel. Așa că rămâi deschis atunci când îți dau acest sfat esențial pentru a reuși să petreceți mai mult timp împreună:

Deconectează-te de la dispozitivele electronice atunci când nu ești la muncă.

Potrivit experților, să stai conectat tot timpul pe laptop, tabletă sau smartphone este o formă de nebunie. Afirmă că mulți oameni fac asta doar pentru că tehnologia le este disponibilă, nu pentru că trebuie cu adevărat să continue să muncească după ce ajung acasă (nu uita – acela este refugiul tău). Și se exprimă unanim în această privință – inclusiv oamenii foarte realizați, care au lucrat în poziții de conducere. După cum a afirmat Darrin Carter, 77 de ani, cu un aer conspirativ, de parcă l-ar fi auzit cineva: *„Cu toții gândim așa, noi vârstnicii".* Și mi-a explicat:

Văd astăzi atâția oameni, vin acasă după ce au muncit toată ziua și apoi se așază la computer și muncesc jumătate din noapte. Păi, e un stres enorm asupra unei căsnicii. Deci ei muncesc de fapt 14 ore pe zi, nu 8, ceea ce noi nu făceam, bineînțeles, pentru că noi nu ne duceam acasă cu un telefon în buzunar. Chiar dacă ar fi vrut, șefii noștri nici nu puteau să dea de noi în cele mai multe cazuri.

Telefoanele mobile au încărcat cu un stres enorm căsniciile oamenilor, deoarece oricine poate fi contactat instantaneu.

Cunosc atât de mulţi oameni care muncesc toată ziua şi jumătate din noapte şi mă gândesc: „Ooo, săracii, e îngrozitor. Eşti nevoit să faci asta?”. Vorbeşti cu oamenii şi îţi spun: „Avem termene-limită strânse. Trebuie să terminăm”. Păi, este un stres enorm asupra familiei. Cel mai rău lucru care s-a întâmplat este că beneficiem de prea multă comunicare. Distruge realmente pe toată lumea şi face mult rău căsniciilor. Cu toţii gândim astfel, noi vârstnicii, că aceste comunicaţii instantanee vor dăuna mult căsniciilor.

Experţii recunosc că nu este posibil să creezi o separare perfectă de conexiunea electronică cu locul de muncă. Trăim într-o epocă în care tehnologia ne-a dat posibilitatea să lucrăm oricând (tot timpul) şi oriunde. Omniprezenţa laptop-ului, tabletei şi smartphone-ului creează pretenţia să fim permanent la dispoziţia oricui – şi adesea în detrimentul timpului petrecut cu partenerul. Însă chiar dacă aşa stau lucrurile, *asta nu înseamnă că este bine sau că este un mod de viaţă bun*.

Tocmai de aceea trebuie să îi asculţi pe experţi în această problemă. Ceea ce ţie ţi se pare o realitate învechită este de fapt extrem de recentă. Chiar şi cu douăzeci de ani în urmă, conexiunile electronice nu erau chiar atât de perfecte încât toată lumea să se simtă obligată să muncească serile şi în weekenduri. Nu mă înţelege greşit: experţii au muncit mult – *foarte* mult, dar ascultând ce spun din experienţa lor, ai putea fi convins că merită să menţii o barieră fermă între solicitările comunicării digitale şi viaţa de familie. Experimentează weekendurile „fără wireless” sau (dacă eşti într-adevăr dependent) o seară sau două. Închide-ţi telefonul în seara întâlnirii şi nu mai aduce munca în pat. Din punctul de vedere al experţilor, atunci când ajungi la capătul călătoriei care este căsnicia şi priveşti lung înapoi, probabil că nu vei spune: „De-aş fi petrecut mai mult timp pe internet...”.

LECȚIA PATRU

Distrați-vă

Soția mea și cu mine am evitat cândva o ceartă uriașă. Călătoream cu avionul în cealaltă parte a țării împreună cu fiica noastră de șase luni. Ne-am instalat pe locurile noastre, avionul a decolat și totul era bine. Îmi țineam fiica în brațe și începusem să picotesc când, deodată, parcă a explodat, ca să zic așa. Nu știu dacă a fost vorba despre răul de mișcare, o problemă la stomac sau ce-o fi fost, dar, dacă mănânci acum, mai bine pune cartea deoparte. A reușit o performanță uluitoare pentru un copil atât de mic: a început să împroaște simultan cu vomă *și* cu diaree explozivă. Și pentru ca lucrurile să fie și mai rele, nu îi pusesem scutecul bine, așa că nu își făcea treaba cum trebuie.

Totul a aterizat pe mine. Am luat-o pe fiica mea, care devenise un ghemotoc ud leoarcă, și i-am aruncat-o la propriu soției mele pe jumătate adormite, strigând „Bleah", „Ce scârbos" și altele asemenea. M-am dus direct la toaletă, unde m-am curățat. Când m-am întors la locul meu, i-am găsit pe vecinii de scaun uitându-se chiorâș la noi și pe fiica mea înfășurată într-o pătură pe care o adusese însoțitoarea de zbor. Nici nu m-am așezat bine că am și întâlnit privirea de gheață a soției mele și mi-am dat seama atunci că ne aflam în pragul unei vacanțe distruse integral. Și apoi...

Amândoi am început să râdem în hohote. Nu ne mai puteam opri. Șocul, rușinea, mirosul, privirea de dezgust voalat de pe chipurile pasagerilor din apropiere – toate păreau caraghioase. Probabil au crezut că suntem nebuni, dar a devenit o poveste extraordinar de amuzantă după ce au trecut mai mulți ani – iar vacanța a fost spectaculoasă. M-am gândit la această experiență atunci când i-am auzit pe experți oferind următoarea modalitate de a aborda lucrurile în căsnicie: *Distrați-vă*.

O atitudine de bună dispoziție – să ne relaxăm, să recurgem la umor, să iertăm cu ușurință – distruge de minune stresul. Uneori, o apăsare insuportabilă poate prelua controlul unei căsnicii. Pentru mulți dintre vârstnicii ale căror căsnicii s-au destrămat, a existat adesea un moment în care unul dintre parteneri s-a uitat dintr-odată în jur și a întrebat: „Cum de a ajuns relația noastră atât de distantă și de serioasă? Unde a dispărut distracția?". În căsniciile îndelungate, problemele simple pot deveni extrem de încărcate emoțional; o mică neînțelegere este văzută ca un simbol al unui eșec catastrofal sau o grijă care nu îți dă pace pătrunde în fiecare colțișor al relației. Nimic nu este ignorat și totul este luat în serios, cumpănit și analizat.

Cum vă puteți îndrepta către o relație mai lejeră și mai relaxată? Experții oferă trei recomandări excelente, deduse din perspectiva pe termen lung asupra a ceea ce este important în viața de familie.

Pune-ți întrebarea: Merită oare?

Am început această carte cu următoarea afirmație: Sunt anumite lucruri pe care oamenii cei mai în vârstă dintre noi le cunosc, iar noi ceilalți nu le cunoaștem. Procesul înaintării în vârstă aduce informații esențiale despre cum să trăim mai ușor în lume și cu alți oameni. Perspectiva transformată asupra lumii care vine odată cu timpul este cunoscută sub diverse nume, cum ar fi seninătate sau detașare. Unul dintre secretele gândirii de expert este acesta: Atunci când sunt privite din poziția a opt sau mai multe decenii de viață, *majoritatea lucrurilor pentru care se ceartă partenerii între ei nu merită*. În cazul în care compari acea neînțelegere cu iubirea pentru partenerul tău și cu dorința de a menține o atmosferă pozitivă, este logic să te relaxezi și să o dai uitării.

Bineînțeles că niște conflicte profunde și importante sau o trădare îngrozitoare pot lovi în inima unei căsnicii la orice vârstă, dar experții observă că în jur de 90% dintre certurile noastre sunt, ca să citez celebra expresie din *Seinfeld*, „despre nimic". Sunt consecințe ale enervării, stresului sau diferențelor de opinie în care nimeni nu are de fapt dreptate sau nu greșește în mod evident. Nu așteptați până când

ajungeţi la vârsta lor, ci faceţi ceva chiar acum. Întrebaţi-vă înainte să cădeţi pradă unei certe matrimoniale: *Merită cu adevărat*?

Interviurile mele au revelat faptul că motivul unei certe rareori merită energia, tulburarea şi sentimentele negative care rezultă de aici. De exemplu, Joe Thornton, 69 de ani, şi-a descris experienţa astfel:

> Am să vă dau un exemplu. A trebuit să mergem recent undeva cu avionul şi soţiei mele i-a căzut portofelul între scaunele din maşină. Am ajuns până la punctul de control, iar ea nu avea cartea de identitate. A trebuit să ieşim din rând, să prindem autobuzul şi să ne întoarcem la maşina aflată în parcare. Am găsit portofelul şi ne-am întors în aeroport, dar am avut la dispoziţie exact zece minute ca să ne urcăm în avion.
>
> Ei bine, a fost stresant. Ştii, aş fi putut să mă înfurii şi să ţip la ea, iar ea ar fi putut să ţipe la mine şi totul s-ar fi putut transforma într-o problemă majoră – dar de ce? Prin urmare, pierdem avionul, asta e, nu e mare lucru. Îţi dai seama că te costă câţiva dolari ca să schimbi zborul, dar merită să distrugi o căsnicie? Nu. Trebuie doar să vorbiţi şi câteodată să laşi tu de la tine, câteodată să lase ea. O faceţi împreună.

În cazul lui Lowell Lambert, 72 de ani, realizarea acestui adevăr a venit prin intermediul activităţii de grădinărit, de obicei liniştită:

> Recent, soţia mea a început să cureţe pomii de lângă casă de uscături şi a tăiat câteva chestii la care eu ţineam. Aşa că m-am dus la ea şi i-am spus că nu mai vreau să taie nimic până când nu mă întreabă pe mine. Nu a fost foarte bine. A plâns şi a spus că am tendinţa să o controlez prea mult. Eram gata să mă înfurii, dar după aceea m-am întrebat: „Ce este mai important în viaţa mea: pomii aceia sau căsnicia?". Mi-a luat cam douăzeci de minute să mă gândesc la asta şi apoi a devenit evident că nu era mare lucru. Am lăsat-o baltă deoarece căsnicia noastră este de departe mai importantă.

Așa că fă un pas uriaș în spate înainte să te răstești la partenerul tău. Această întrebare simplă – *Merită?* – te poate scuti pe tine și pe partenerul tău de multe ceasuri lungi de certuri inutile. În loc să vă afundați într-o ceartă care se tot repetă, abordați problema ivită cu mai multă lejeritate. O metodă dovedită în timp vă poate ajuta. Întreabă-te: „Va conta câștigarea acestei lupte pentru mine atunci când vom avea 80 de ani?”. Potrivit experților, răspunsul este un „nu” răsunător.

Simțul umorului este util

O altă componentă a bunei dispoziții este utilizarea pozitivă a umorului în relație. Cuplurile căsătorite de foarte mult timp s-au descris adesea ca râzând împreună de-a lungul anilor. La fel ca în exemplul meu de la început, multe incidente potențial stresante pot fi considerate amuzante, iar glumele despre ele au câteodată proprietăți aproape magice de a reechilibra un cuplu care nu se mai înțelege.

Jordan Sherman, căsătorit de șaizeci și șase de ani, mi-a spus:

> Avem noroc că ne merge bine din multe puncte de vedere, iar simțul nostru al umorului a jucat un rol important. Râdem aproape din orice. Încerc să transform totul într-o glumă, iar ea râde pe săturate. Simțul umorului este util în soluționarea unui conflict. Dacă mă gândesc la ceva despre care știu că este ridicol pentru cearta pe care o purtăm, dar este amuzant, ea va râde și lucrurile se vor calma.

Delores Neal și soțul ei, Dave, formează un cuplu plin de energie, activ și care se bucură de viață la nouăzeci și ceva de ani. Au descoperit devreme că simțul umorului este util pentru a păstra relația veselă și amuzantă. Ea mi-a povestit:

> Putem să râdem unul de celălalt. Am putut să râdem mereu, chiar și în prezent. El este glumeț, ceea ce a ajutat mult. Așa că face multe lucruri amuzante, iar cei doi fii ai mei sunt și ei glumeți. Așadar i-am avut pe toți trei împotriva mea – până când au apărut nurorile și atunci mi-am întărit forțele! Oricum, are un simț al umorului minunat.

Vreau acum să îți imaginezi următorul scenariu. Iată un cuplu în care ambii soți au 93 de ani și locuiesc într-un apartament dintr-un cămin de bătrâni. El a suferit un infarct sau două, iar ea are niște probleme cu vederea. Amândoi au recunoscut că sunt, ei bine, foarte bătrâni. Și ce fel de lucruri fac? Chestii precum:

> De exemplu, Dave m-a făcut să râd în hohote ieri-dimineață. Eu mă trezesc înaintea lui cam cu o jumătate de oră și stau în bucătărie la cafea. Așa că el s-a trezit și a bătut la ușa dormitorului. Nu puteam să îl văd pentru că ușa era închisă. Ei bine, am crezut că e cineva la ușa de la intrare. Și am zis: „Intră!". Și nu a intrat nimeni. El a bătut iar. Și m-am gândit, prin urmare, că poate este cineva care nu ne cunoaște. Așa că mă ridic și pornesc spre ușă și atunci el scoate capul din dormitor și strigă: „Te-am păcălit!". Asta tocmai s-a întâmplat săptămâna aceasta!

Buna dispoziție și râsul, potrivit experților, ar trebui să dureze toată viața.

Fă ceva neașteptat

O parte a apăsării din căsnicie, spun vârstnicii, vine din caracterul previzibil. Viața împreună capătă o rutină, care, deși aduce liniște câteodată, poate deveni și plictisitoare. Așa că pentru a păstra o relație interesantă timp de peste șaizeci sau șaptezeci de ani, experții oferă un alt sfat: *Din când în când, fă ceva neașteptat.* Asta mi-a spus Lindsey Nelson, 86 de ani: „Cred că ratezi dacă nu faci ceva diferit din când în când. Știi tu, să nu fie mereu vechea poveste!".

Modelul meu de urmat preferat în această problemă este Margo Stiles, 76 de ani, a cărei căsnicie plină de pasiune cu Pierre se bazează pe elementul surprizei. Simțul ei al aventurii a început atunci când erau tineri și aveau copii mici acasă. Temându-se ca lucrurile să nu își piardă prospețimea, iată ce mi-a spus ea că făcea:

> Aveam o vecină de care eram foarte apropiată. Într-o zi i-am zis: „Pierre vine acasă pe la patru după-amiaza. Pot să trimit copiii la tine?". La care ea a zis: „Sigur!". Așadar, copiii s-au dus la ea. Pierre

a venit acasă de la muncă și a deschis ușa, iar eu stăteam întinsă pe podea, înfășurată în folie alimentară, legată cu o fundă mare. S-a distrat de minune desfăcând folia alimentară. Și am râs de asta ani de zile.

Pe măsură ce au îmbătrânit, Margo a continuat să își bazeze viața romantică pe un principiu:

Spontaneitatea! Am citit odată, demult, că atunci când soțul tău vine acasă de la muncă, nu trebuie să știe niciodată ce va găsi de partea cealaltă a ușii. Și asta fac. Câteodată, când Pierre pleacă, îl va aștepta un lucru caraghios la întoarcere. Așa că abia așteaptă. De la episodul cu folia alimentară, glumește: „Dau o tură cu mașina prin cartier doar ca să mă entuziasmez pentru ce voi găsi în spatele ușii când mă întorc".

Cecilia Fowler a descoperit secretul atunci când s-a recăsătorit. Ea a remarcat: „Într-o căsnicie, atunci când lucrurile devin foarte serioase și nu mai există bucurie, entuziasm, aventură – păi, ce mai rămâne în afară de atmosfera mohorâtă? Trebuie să găsiți o cale de a vă bucura în căsnicia voastră". Apoi a ezitat, nefiind sigură dacă să continue și apoi a râs:

Ei bine, am un exemplu, dar mi-e frică să vi-l spun! Într-o zi, soțul meu și cu mine am mers în Boston să luăm ceva. Am crezut că îl voi păcăli, așa că m-am îmbrăcat doar cu un trenci! A descoperit asta pentru că am rămas fără el pe drum! Vă spun, și acum râdem de ce s-a întâmplat! A fost doar un lucru caraghios, dar a menținut atmosfera interesantă. A păstrat lucrurile pline de viață și a făcut și el din astea – chestii caraghioase pe care le fac copiii, știi? Și pentru că eram bătrâni și ar fi trebuit să ne comportăm mai matur, a fost și mai amuzant, îți dai seama. A fost caraghios.

Acest spirit de joacă aventuros a caracterizat căsniciile vârstnicilor care au avut relații pline de pasiune până în anii din urmă. Pentru a păstra lucrurile interesante, ei îți recomandă să îți găsești propriile

modalități de a-ți surprinde partenerul, luându-l pe neașteptate. Secretul modului de a gândi al experților presupune să dai uitării unele dintre problemele apăsătoare, introducând umor și spontaneitate și lăsând buna dispoziție și libertatea să intre în relație.

LECȚIA CINCI

Acceptă-ți partenerul așa cum este

Deși cred că avem multe de învățat de la cei căsătoriți de mult timp care sunt fericiți, sunt și extrem de conștient că o parte din înțelepciunea pe care o dobândim pe parcursul vieții vine din lucrurile care nu au ieșit așa cum trebuie. Prin urmare am căutat – pe lângă cuplurile fericite și vesele – vârstnici care s-au confruntat și cu latura întunecată a relațiilor. Am fost norocos să găsesc mai mulți mentori care au simțit pe propria piele greșelile pe care le fac tinerii și consecințele lor. În statul New York există un program încurajator, care sprijină un grup de vârstnici admirabili – și adesea extrem de stresați: bunici care cresc nepoți. Acești experți mi-au împărtășit cu generozitate din înțelepciunea lor bazată pe experiențe familiale adesea dureroase.

Au avut un singur lucru în comun: un copil care a luat o decizie proastă în privința unui partener și a avut de suferit în urma unei relații dezastruoase. Situația s-a deteriorat în asemenea măsură încât părintele (cel mai adesea mama) a rămas cu un copil de care nu putea să aibă grijă. În multe cazuri, partenerul a abandonat familia. Și astfel au intervenit bunicii, nimerind într-o situație instabilă (și câteodată chiar periculoasă).

Am băut împreună o cafea și am mâncat niște fursecuri la o masă pliantă dintr-o agenție comunitară locală. Grupul a fost alcătuit din bunici cu vârste cuprinse între șaizeci și ceva de ani și până aproape de nouăzeci de ani, reprezentând diversitatea economică și rasială a zonei. Întâlnirea a fost interesantă, plină de informații, râsete, lacrimi și o discuție foarte animată, dar a existat un moment în timpul acestei ședințe când lucrurile au devenit deosebit de însuflețite. În acest punct al transcrierii înregistrării, sărmanul om care s-a ocupat de ea a scris cu litere mari și îngroșate: TOATĂ LUMEA VORBEȘTE ÎN ACELAȘI TIMP.

Ce i-a determinat pe membrii grupului să vorbească unii peste alții pentru a exprima cea mai mare greșeală pe care o fac oamenii în alegerea unui partener?

Dă-mi voie să-ți prezint un fragment din conversație:

Intervievatorul: Cum pot evita oamenii să aibă regrete majore legate de alegerea unui partener?

Respondentul nr. 1: Nu intra într-o căsnicie sau într-o relație serioasă crezând că vei schimba cealaltă persoană.

Respondentul nr. 2: Cred că stă în natura umană să vrei să schimbi pe cineva, dar dacă vreau să te schimb, de fapt ce m-a făcut să te plac? Nu se va schimba nimeni pentru că celălalt vrea asta.

Alți respondenți în același timp:

Foarte adevărat!

Cred că este într-adevăr așa!

Absolut!

Pfiu! Ei bine, am înțeles mesajul. Deoarece viața le-a fost dată peste cap de alegerile îndoielnice ale copiilor lor, acești vârstnici au vrut ca eu să scriu o lecție cu litere mari și îngroșate:

Nu mai încerca să îți schimbi partenerul.

Și nu au fost singurii. Aproape toți vârstnicii pe care i-am intervievat au lansat această avertizare: este o greșeală îngrozitoare să te căsătorești pornind de la ideea că poți să-ți faci partenerul să se schimbe. Acest punct de vedere a fost la fel de puternic în toate grupurile: afro-americani, latino-americani și populația albă; cupluri de persoane de același sex și heterosexuale; oameni avuți sau cu dificultăți economice; de șaizeci și ceva de ani și centenari. Să îți tratezi partenerul ca pe un proiect reprezintă o rețetă pentru eșec.

Cu toate acestea, multe persoane cred că pot schimba comportamentele problematice ale partenerului, trăsăturile enervante, alegerile în materie de prieteni și chiar legăturile cu familia. Majoritatea vârstnicilor au făcut ei înșiși greșeala și au văzut-o la copiii și nepoții lor. Unii dintre ei chiar au sugerat că poate face parte din „natura

umană” – o convingere înnăscută în capacitatea de a ne schimba partenerii care contravine realității obiective.

Cel mai impresionant este cât de lipsiți de echivoc sunt experții în privința acestui adevăr legat de iubire și căsnicie. Iată câteva răspunsuri tipice:

Darren Freeman crede că ideea este pur și simplu ridicolă:

> Să schimbi pe cineva după căsătorie? Nu se întâmplă niciodată. S-ar putea ca bărbatul să nu își adune hainele de pe jos; s-ar putea să nu pună la loc dopul de la pasta de dinți; s-ar putea să râgâie mult sau să tragă vânturi ori să aibă alte obiceiuri proaste. Trebuie doar să mergi înainte și să accepți persoana așa cum este. Unor femei nu le place să gătească, alte femei gătesc bine, altele gătesc prost; unele femei se pricep de minune să păstreze curățenia în casă, altor femei nu le pasă de asta; unor femei le place să arate întotdeauna bine și altele nu pun accent pe asta. Și toate acestea sunt valabile și pentru bărbați. Nu încerca să obligi pe cineva să accepte ceea ce îți place sau nu îți place ție, deoarece în cazul tuturor lucrurilor care te enervează poți fie să le accepți, fie să cauți pe altcineva.

Lan Tung spune că ea și soțul ei au dat adesea acest sfat:

> Nu încerca niciodată să schimbi oamenii. Trebuie să-ți accepți și să nu încerci să-ți schimbi perechea. Nimeni nu este sută la sută perfect. Trebuie să îți spui de la început, ei bine, dacă are câteva kilograme în plus, este în regulă, am mai mult de iubit la ea. Nu îți spune că după ce va fi a mea voi putea să o pun la dietă.

Brian Devries, 71 de ani, a avut două relații fericite. După ce a murit cel care îi era partener de douăzeci de ani, Brian l-a cunoscut pe Graham; sunt împreună de cincisprezece ani și s-au căsătorit acum doi ani. Brian a învățat că secretul unei relații reușite este să renunți la așteptările conform cărora poți să îți schimbi partenerul:

> Ceea ce vezi este ceea ce primești. Și chiar după cincisprezece sau cincizeci de ani, tot la fel va fi. Poate că-l cicălești și acum pe celălalt din cauza aceluiași lucru, dar sigur nu ai reușit să-l schimbi. E drept că poate obișnuiești să faci un lucru într-un anume fel și să îți dai seama că soțului tău nu prea îi place, și să nu-l mai faci așa, dar nu îți schimbi convingerea în privința acelui lucru – și nici el. Să nu crezi că poți schimba pe cineva. Nu merge.

Ceea ce mi s-a părut remarcabil la această lecție este că experții nu îți lasă loc de întors – nu spune nimeni „dar pe de altă parte...". La fel de frapant este și limbajul neobișnuit de sugestiv prin care experții susțin acest sfat. Foarte rar se exprimă la fel de răspicat, așa cum a făcut-o, de exemplu, Lonnie Curtis, 71 de ani, ale cărui răspunsuri au fost în rest destul de moderate:

> Ține minte că nu vei schimba persoana cu care te căsătorești. În cazul în care crezi că deși nu este chiar pe aceeași lungime de undă cu tine, îl vei schimba, *ești un neghiob*.

Cu greu poți înțelege greșit această afirmație! Există un sentiment de frustrare printre vârstnici din cauza faptului că tinerii nu sunt dispuși să accepte această realitate fundamentală a căsniciei. Destul de mulți dintre ei au oferit acest sfat membrilor familiei și prietenilor, doar pentru a le fi respins. De vină ar putea fi cultura noastră optimistă, care ne spune că putem face totul singuri, iar casa, dieta, corpul nostru pot deveni un „proiect" la care să lucrăm. Mai este și ideea pe care unii au denumit-o „triumful speranței asupra experienței". Suntem atât de îndrăgostiți sau de disperați să ne așezăm la casa noastră încât ne amăgim cu falsa speranță că ne putem schimba partenerul și că el ar putea să devină altcineva.

Pentru a-i ajuta pe tineri să lupte cu un mod de gândire greșit și periculos, asemenea lui David Letterman, îți ofer o listă a unor presupuneri greșite pe care le-au menționat experții: *Top 10 lucruri pe care ți le spui despre partenerul tău și care nu se vor înfăptui* (Pronumele

masculine și feminine sunt folosite aleatoriu – aceste sfaturi sunt valabile pentru ambele sexe!)

Nu va mai bea la fel de mult după ce ne vom căsători.

Doar crede că nu vrea copii, dar asta se va schimba.

Voi face un buget ca să nu mai poată face datorii pe cardul de credit.

Îl voi pune la dietă și îl voi trimite la sală ca să dea jos burta.

Nu îi place familia mea acum, dar o va îndrăgi.

După ce o să avem un copil, se va simți obligat să se ducă și să își găsească o slujbă bună.

Va deveni mai comunicativ și mai deschis în privința sentimentelor sale după ce vor trece câțiva ani de la căsătorie.

Mă deranjează că acum este neglijent, dar mă voi obișnui.

M-a lovit atunci pentru că era stresat – nu se va mai întâmpla.

Vârstnicii vor să respingi acest mod de gândire și să te oprești de fiecare dată când vezi că îți spui: „Nu îmi place lucrul X la John/Jane, dar o să îl/o fac să se schimbe". Îți spun răspicat că o asemenea gândire este, după cum se exprimă ei, „prostească" sau „stupidă".

Ai putea obiecta deja: „Dar persoanele căsătorite se schimbă, de fapt, nu?", iar experții confirmă: „Da, se schimbă, bineînțeles". Este important să ne fie clar că problema nu este dacă o persoană se poate schimba în căsnicie. Ideea este mai degrabă că *tu* nu îți poți schimba partenerul. Perechea ta trebuie în schimb să vrea să facă schimbarea și să o ducă independent la îndeplinire. Ai putea să îți susții partenerul în încercarea de a face o schimbare și ați putea să vă schimbați împreună (de exemplu, amândoi treceți la dietă pentru a vă susține unul pe celălalt), dar ideea că poți să îți împingi partenerul în direcția pe care *tu* ai ales-o este greșită.

Edwina Grant, 66 de ani, a trecut prin această experiență cu soțul ei care nu comunica deloc, dar s-a mai deschis un pic, treptat, pe parcursul căsniciei.

Eu vorbesc, dar el nu vorbește. Așa că atunci când se supără pe mine, se supără pe toată lumea, pe mine și pe copii și nu mai vorbește cu nimeni; așa este firea lui. Și cred că nu prea poți să faci pe cineva să se schimbe din acest punct de vedere. Asta este personalitatea lui și așa este el.

Însă Edwina și-a încurajat soțul să vorbească despre ceea ce simte. În loc să insiste să îl schimbe, a reușit să înceapă o discuție care l-a făcut să vrea să se schimbe:

Ajungi să cunoști o persoană și modul în care va reacționa ea. Odată ce știi asta, vorbești cu ea și încerci să abordezi rațional lucrurile. După aceea ajunge să se gândească: „Știi ce, poate chiar trebuie să fac toate aceste lucruri despre care am vorbit". Pe urmă, se mai gândește un timp și după aceea vrea să facă schimbarea.

Tina Hubbard, 77 de ani, a exprimat minunat această idee. Căsătorită de cincizeci și doi de ani, Tina și soțul ei, Steve, 78 de ani, au reflectat mult la căsnicia lor, schimbând direcția și aducând ajustări relației atunci când a fost nevoie. Steve este pastor și a învățat multe consiliind cupluri aflate înainte și după căsătorie. Pentru Tina și Steve, problema este aceea de a accepta schimbarea și de contribuția partenerului la înfăptuirea ei:

Secretul este să accepți cealaltă persoană și să încerci conștient să scoți ce e mai bun din ea. Înseamnă să o ajuți să își dezvolte înzestrările – nu înzestrările pe care ai vrea tu să le aibă, ci înzestrările *sale* native, dezvoltate parțial, abilitățile *sale* native dezvoltate parțial și să o încurajezi să devină persoana unică pe care a creat-o Dumnezeu, nu să încerci să o transformi în robotul tău personal. Poți să îi cultivi talentele scoțând la lumină ce e mai bun din ea și ajutând-o să evolueze.

În cele din urmă, este un aspect pozitiv să reziști în fața dorinței de a-ți schimba partenerul, nu numai pentru că nu va funcționa aproape niciodată, ci și pentru că îți dă voie să te relaxezi. Acceptarea poate să

aducă un sentiment de pace în relație, care îți permite, după cum a spus Tina, să nu cauți probleme de rezolvat, ci înzestrările nedezvoltate ale partenerului tău.

Niciun expert nu s-a exprimat mai bine decât Yvette Mills, 66 de ani. Căsnicia ei nu a fost una perfectă, dar a deprins din ea înțelepciunea de a-și accepta partenerul în loc să facă încercări inutile de a-l controla.

> Respectă persoana cu care ești căsătorit. Nu ai cum să schimbi oamenii în toată firea. Iubiți-vă necondiționat unul pe celălalt. Nu ai ține strâns o pasăre de gât dacă nu ai vrea să îi faci rău. Întinzi mâna ca pasărea să zboare și să se întoarcă după cum vrea ea. Așa cred eu că trebuie să te porți în relațiile pe care le ai. Respectați-vă, stimați-vă, aveți încredere unul în altul. Celălalt se poate schimba; numai că nu îl poți obliga tu. Nu știm cum să reparăm oameni și nu putem să facem asta. Oamenii se repară singuri.

ULTIMA LECȚIE

Pentru tot restul vieții

Din motive pe care nu le pot explica în totalitate, soția mea și cu mine am început să alergăm la maraton pe la cincizeci și ceva de ani. Poate că a fost pentru a combate criza vârstei de mijloc sau – chiar mai plauzibil – pentru că alergarea pe distanțe lungi îmi permite să mănânc cât de mult vreau. Ne place această activitate, deși ne aflăm de obicei la coada grupului, împreună cu cei îmbrăcați în clovni, cei care împing cărucioare de copii ori sar coarda 42 km.

Un lucru pe care l-am observat la maraton este că timpul pare să stea pe loc atunci când alergi. Se aude pistolul care dă semnalul de început al cursei... apoi se întâmplă ceva care îți lasă senzația unei clipe lungi, în care ți se taie răsuflarea și nu te simți bine... și după aceea vine linia de finiș. Pentru mine cursa este atât de captivantă încât nu observ mare lucru în timp ce alerg. Dacă privesc înapoi, însă, este altă poveste. Îmi amintesc cu detalii clare ce s-a întâmplat de când a început cursa și până s-a încheiat. Am avut dureri (categoric), am simțit exaltare, stres, speranță și bucurie la linia de finiș – și pe toate le-am înțeles numai atunci când s-a terminat cursa.

În această carte, persoanele care sunt aproape de linia de finiș a vieții de om căsătorit și-au deschis casele, inimile și mințile în fața mea – și a ta. Din întrebarea „Ce lecții ați învățat despre căsnicie pe care ați vrea să le transmiteți mai departe tinerilor?” s-a ivit o bogăție de sfaturi despre căsnicie. A fost o aventură extraordinară să adunăm înțelepciunea vârstnicilor noștri – plină de inspirație, emoționantă, amuzantă și dificilă câteodată – la fel ca și căsniciile lor. Sper că a fost o aventură și pentru tine să îmi fii alături în această călătorie.

Trăiesc cu frustrarea de a încerca să transpun pe hârtie interviuri care sunt atât de bogate și extrem de emoționante. Este aproape imposibil să găsești cuvintele potrivite pentru momentul în care un

bărbat foarte rezervat, căsătorit timp de șaizeci de ani, izbucnește în lacrimi exprimându-și dragostea pentru soția lui și recunoștința pentru sprijinul și sacrificiul ei pe tot parcursul vieții lor. Sau privirea pe care o schimbă între ei doi parteneri căsătoriți de șaptezeci de ani, atunci când ea îl ia de mână și îl privește în ochi, în timp ce își amintește cu nostalgie de ziua în care s-au cunoscut. Sau uimirea și mândria Sheilei și ale lui Irene, care la vârsta de 75 de ani, după cincizeci de ani de așteptare, și-au sărbătorit în sfârșit căsătoria legală. Sau bărbatul de 98 de ani care își îngrijește cu dragoste soția de 100 de ani în timp ce demența senilă o îndepărtează inexorabil de el.

Din acest rezervor vast de experiență – ca grup, experții au adunat aproximativ 25.000 de ani de căsnicie – mai am o lecție pe care aș vrea să v-o ofer. Este cel mai important pas dintre toate – decizia de a te dedica unei singure persoană pentru toată viața.

Ai putea întreba: Este oare ideea aceasta demodată? Dacă te potrivești sumbrelor articole din mass-media despre „moartea căsniciei", ai putea presupune cu ușurință că în curând căsătoria va fi un lucru ce ține de trecut, va dispărea, așa cum au dispărut telefoanele publice și mașinile de scris manuale. S-ar putea să te surprindă însă să afli că acest stereotip nu este adevărat. De fapt, studiile arată că majoritatea oamenilor vor să se căsătorească și speră în același timp că uniunea lor va dura pe vecie. Am putea fi considerați o societate care aruncă și schimbă totul în alte privințe, dar atunci când vine vorba de iubire, majoritatea oamenilor caută o relație pentru toată viața.

Însă pentru o căsnicie îndelungată, există un ingredient pe care nu ți-l poate da nicio terapie, niciun program de tratament și nici măcar o religie; partenerii trebuie să lucreze singuri la ea, zi de zi și an de an. Ultimul secret pentru a te gândi ca un expert la căsnicie este *angajamentul*. Experții ne spun că trebuie să intri într-o căsnicie convins că va dura pentru totdeauna. Și tot ei ne dezvăluie de ce merită să depunem eforturi pentru acest rezultat.

Există ritualuri care își mențin încă puterea în ciuda schimbărilor enorme care au apărut în ultimul secol. Aceste ceremonii își păstrează o caracteristică transcendentă; ne scot din modul nostru obișnuit de a

gândi și ne fac să reflectăm la imaginea de ansamblu a experienței umane. Asemenea evenimente presupun de obicei un limbaj special. Indiferent de cât de insensibili am fi devenit, aceste expresii formale ne pot mișca profund.

Cuvintele folosite în ritualul căsătoriei îmi dau fără greș un sentiment de înfiorare. Dacă ai ascultat cu atenție jurămintele tradiționale de căsătorie, atunci și tu ai simțit poate un fior pe șira spinării gândindu-te la implicațiile lor semnificative. În cazul celor mai multe decizii în viață, nu ne gândim la consecințele pe termen lung; orizontul nostru de timp ar putea să se întindă pe un an sau doi, dar rareori se extinde la un deceniu și cu siguranță nu la toată viața. Nu începem o slujbă nouă făgăduind să o păstrăm pentru tot restul vieții și nici nu cumpărăm o casă jurând să locuim acolo pentru totdeauna.

Numai că sute de mii de americani stau în fiecare an în fața unui membru al clerului și rostesc o variantă a acestui jurământ străvechi:

De azi înainte
La bine și la greu
Sănătoși sau bolnavi
Te voi iubi și te voi prețui
Pentru tot restul vieții.

Unde altundeva recunoaștem public că vom muri într-o zi, ca să nu mai vorbim de faptul că promitem să facem ceva până când acest lucru se va întâmpla? Chiar vorbim serios și ne gândim la ce presupune atunci când ne luăm acest angajament? Un lucru l-am aflat: majoritatea vârstnicilor *chiar* au vorbit serios. Din toate mediile culturale, din toate etniile și orientările religioase, experții au crezut că – și mai cred și acum – căsnicia este un „angajament pentru totdeauna".

Lai Lian mi-a spus că, din ziua nunții, ea și soțul ei au considerat căsătoria o legătură indestructibilă:

> Nu ne-am gândit nicio clipă că ne vom despărți. Asta era. Ești căsătorit, asta este, mort-copt, nu există așa ceva, nu există cuvântul „divorț". Deoarece ești căsătorit pentru totdeauna.

Ranjit Singh, 80 de ani, provenit din altă tradiție și din alt mediu cultural, crede și el că cuplurile ar trebui să înceapă o căsnicie considerând legătura indestructibilă:

> Căsătoria înseamnă doi oameni care trăiesc împreună și devin unul singur. Căsătoria are loc între suflete care devin unul singur. Asta înseamnă că cel mai important lucru înainte de a ne gândi la căsătorie este să avem un angajament unul față de celălalt. Trebuie să fii sigur în sinea ta că partenerul este al tău și doar al tău. Uneori oamenii se gândesc: o, dacă nu merge căsnicia, putem să divorțăm oricând. Însă căsătoria nu este un contract pe hârtie pe care îl puteți anula oricând dacă nu merge. Nu începeți viața de familie cu această idee.

Accentul pe angajament a fost la fel de puternic și din partea vârstnicilor participanți la studiu care și-au petrecut o mare parte din viață într-o relație serioasă, dar necăsătoriți. Timothy Salter, 89 de ani, și Jerome Jaffee, 90 de ani, formează un cuplu de șaizeci de ani, bucurându-se împreună de o viață fascinantă în domeniul teatrului și artelor și în compania unui cerc de prieteni plini de viață. S-au căsătorit acum doi ani la îndemnul unui prieten preot, care, mi-a spus Jerome, „își dorea mult să oficieze o nuntă de homosexuali". Însă căsătoria nu a făcut decât să reîntărească legătura lor care era deja pe viață – și care a devenit mai puternică, mi-au spus ei, datorită faptului că le-a fost interzis să se căsătorească. Timothy a spus:

> Angajamentul nostru trebuia să fie mai puternic pentru că nu era susținut de chestiunile legale pe care ți le oferă căsătoria. Trebuia să fie o relație puternică, deoarece ea nu există din punct de vedere legal.

Jerome a adăugat:

Am citit despre contracte prenupţiale în care oamenii îşi iau angajamente doar pentru zece ani, şi tot felul de lucruri de genul ăsta. Se gândesc din start la divorţ, ceea ce mie mi se pare foarte ciudat. Nu aşa funcţionează angajamentul. Odată ce ne-am îndrăgostit, e pentru toată viaţa. Nu vrem să ne despărţim. Nu ştiu dacă chiar trebuie să începi o relaţie gândindu-te că va dura şaizeci de ani. Trebuie doar să simţi că: „Vreau să continue. Nu vreau să ne despărţim niciodată. Nu vreau să o apuc pe un alt drum".

Aceasta este, aşadar, ultima lecţie a experţilor:

Tratează căsnicia – în orice etapă a ei – ca pe un angajament pe viaţă.

Aceasta trebuie să fie atitudinea ta, oricât de nerealistă ar putea să pară uneori. Obiectivul devine realizabil ştiind că pentru mulţi oameni căsnicia poate să dureze şi a durat o viaţă. Vârstnicii te sfătuiesc să trăieşti cu credinţa că jurămintele tale reprezintă un angajament riguros; sunt de părere că doar aşa poate fi privită căsnicia. Înţeleg, bineînţeles, că unor căsnicii – în special celor în care este prezent abuzul verbal sau fizic – trebuie să li se pună capăt, dar te îndeamnă ca în majoritatea cazurilor să încerci, să încerci şi iar să încerci să respecţi angajamentul luat înainte să renunţi la căsnicie.

În eforturile mele de a înţelege perspectiva experţilor asupra angajamentului, am avut o revelaţie. Ei vorbesc despre căsnicie ca însemnând „disciplină". Deoarece acest cuvânt este folosit în diverse domenii, de la cel al dezvoltării spirituale şi până la cel al administrării afacerilor, nu are nimic de-a face cu ideea de pedeapsă – nicidecum. În schimb, disciplina, după cum a scris cineva într-o carte, reprezintă o cale de dezvoltare prin care devii mai bun la ceva, ocupându-te cu atenţie, prin exerciţiu continuu de acel ceva. Cel mai important, este procesul care se desfăşoară toată viaţa – nu „ajungi" la succes, ci mai degrabă îţi petreci viaţa devenind expert în domeniu. În toate disciplinele – de la învăţarea unei arte marţiale şi până la alergarea la maraton şi meditaţie – este nevoie de un sacrificiu pe termen scurt pentru a culege răsplata efortului tău pe termen lung.Atunci când experţii vorbesc despre angajament, la acest gen de disciplină se

gândesc: să perseverezi, să găsești soluții creative la probleme și să cauți ajutor atunci când este necesar. Imaginea mentală a angajamentului pe viață – din care nu se iese ușor – îi face pe parteneri să muncească din greu pentru a depăși dificultățile. Lora Medina mi-a spus:

> Generația mea nu accepta cu ușurință divorțul, iar eu și soțul meu eram de aceeași părere. Pentru că nici nu ne gândeam că există opțiunea de a ne despărți, trebuia să găsim soluții. Nu era ca și cum: „Păi, nu merge și nu sunt fericit în momentul de față. Hai să renunțăm". Nu era o opțiune, așa că a trebuit să găsim soluții.

Sheldon Chapman, 88 de ani, a cărui căsnicie a trecut prin perioade dificile, a fost de aceeași părere:

> Am avut niște certuri destul de dure, credeți-mă. Trebuie să le faci față și să nu te gândești, undeva în străfundul minții, că vă veți despărți. Trebuie să îți scoți asta din cap. Să știi că indiferent ce se întâmplă, veți rămâne împreună și vă veți descurca.

Vârstnicii spun clar că nimeni nu își poate lua un angajament la un anumit moment din viață și apoi să se relaxeze pur și simplu și să uite de el. Angajamentul este prezent în fiecare zi, făcând parte din disciplina căsniciei. Mae Powers, 70 de ani, a străbătut un drum accidentat în căsnicie, dar a ales să rămână în relație timp de patruzeci și doi de ani. Iată cum a rezumat semnificația angajamentului:

> Înseamnă să te implici în permanență, să decideți activ să rămâneți împreună. În timpul perioadelor dificile, trebuie să te decizi să îți reiei angajamentul în relație. Eu și soțul meu glumim că „ne-am căsătorit" de multe ori. Se întâmplă lucruri care îi fac pe oameni să își pună relațiile la îndoială și atunci trebuie să ia decizia de a-și relua angajamentul sau de a nu-l relua și cum să îl reia, dacă decid să facă asta. Prin urmare, atunci când îmi reiau angajamentul de a rămâne împreună după o ceartă cumplită, o fac cunoscând toate

acele limitări și lucrurile cu care am decis că sunt dispusă să trăiesc.

Căutând o cale de a caracteriza această atitudine din rândul experților, m-am trezit folosind cuvântul „spirit". Cu sensul că mulți dintre ei au o abordare spirituală a disciplinei în căsnicie prin care să se perfecționeze, să ierte și să inoveze. Au spiritul de inițiativă de a depăși problemele și o atitudine îndărătnică de a merge mai departe în ciuda provocărilor. Am văzut multe exemple ale acestui gen de spirit, dar dacă aș fi obligat să aleg doar unul, aceasta ar trebui să fie Lucy Dale, 94 de ani.

Născută în 1919, Lucy a ales să își servească patria în cel de-al Doilea Război Mondial, intrând în divizia de femei a Marinei Statelor Unite (cunoscută sub numele de WAVES). Înaltă, bine făcută și sofisticată (seamănă un pic cu Lauren Bacall), Lucy este una dintre acele persoane vârstnice cum ne-ar plăcea tuturor să fim atunci când „ne facem mari". Imediat după al Doilea Război Mondial, Lucy a ajuns în San Francisco. Ieșind în oraș într-o seară cu o prietenă, au nimerit lângă doi tineri, numele unuia dintre ei fiind Sam. Ea mi-a povestit:

> Mă simțeam liberă ca pasărea cerului. Eram în uniformă, războiul se terminase, toată lumea era fericită, își vedea de viață. Și m-am gândit: „Am să ies cu Sam, dar voi ieși doar pentru că este o companie plăcută". Ei bine, am descoperit că era mai mult decât o companie plăcută. În doar câteva luni eram măritată cu el!

Primii ani de căsnicie nu au fost însă ușori. L-a însoțit pe Sam pe câmpurile petrolifere unde el și-a găsit de lucru. „Mi-a fost greu pentru că era un orășel și eu veneam dintr-un oraș mare și eram obișnuită cu o cu totul altfel de viață. Iar faptul că eram prinsă acolo nu a fost plăcut. Eram nefericită, dar lui îi plăcea slujba, locuiam aproape de locul de muncă și traiul era ieftin acolo. Astfel au trecut anii și în curând am născut băieții."

Știam că aprecierea ei generală asupra căsniciei era pozitivă, așa că am întrebat-o în ce moment s-au îmbunătățit lucrurile. Cu un surâs

amar, Lucy mi-a spus:

> După douăzeci de ani au devenit mai bune. A durat mult, iar eu aveam foarte puțină răbdare. Însă m-am surprins și pe mine. Am rezistat. O, în mintea mea l-am părăsit de câteva ori! Eram foarte nefericită. Dar mi-am zis: am investit atât de mult încât n-am să plec și să las altă femeie să se bucure de toate avantajele! Și am simțit că nu era cinstit față de băieți să îi iau de lângă tatăl lor. S-ar fi supărat și nu ar fi fost corect. Acesta este unul dintre motivele principale pentru care am rămas.

Lucy era dedicată relației, așa că încet, dar sigur a lucrat cu soțul ei pentru a face schimbările necesare. S-au mutat într-un oraș mare și ea a găsit un serviciu care îi plăcea. După ce copiii au plecat de acasă, au descoperit că amândurora le plac călătoriile și au mers cu cortul peste tot prin Statele Unite. „O, căsnicia noastră a devenit mult mai fericită. Am călătorit mult și nu m-am mai gândit niciodată să plec." Pe baza experienței sale îndelungate, Lucy a oferit acest sfat:

> Înțelege interesele partenerului tău, chiar dacă nu ești pasionat în mod deosebit de ele. Încearcă să te implici, pentru că doi oameni pot face mult mai mult împreună. În acest mod evoluează căsnicia, dacă aveți interese în comun, dacă îți pasă cu adevărat ce îl face pe celălalt fericit. Gândește-te cum vrei să fie viața ta. Vrei să fie mai plină, mai fericită. Trebuie să te simți relaxată lângă soțul tău, să poți să îi spui gândurile tale cele mai intime. Și încrederea – este foarte important să aveți încredere unul în celălalt. Încrederea totală și convingerea că aceasta este persoana potrivită pentru tine.

Căsnicia lor a durat șaizeci de ani, până la moartea lui Sam, și și-a atins potențialul deplin mai târziu în viață, lăsând-o pe Lucy cu un sentiment de reușită și împlinire. Însă nu pot lăsa povestea să se sfârșească aici pentru că ceea ce s-a întâmplat după aceea reprezintă un al doilea act minunat.

Lucy s-a mutat înapoi în est pentru a fi mai aproape de copiii ei, stabilindu-se într-o comunitate pentru vârstnici. Poţi să spui că am prejudecăţi privind vârsta, dar am fost surprins când cineva care mai are doar câţiva ani până să împlinească o sută a zis pe neaşteptate:

O, şi am un iubit minunat! Tipul ăsta a apărut ca din senin şi este cel mai drăguţ bărbat pe care l-am întâlnit vreodată. Nathan este atât de atent, atât de cumsecade. Îşi face griji pentru mine. Îmi zice mereu că mă iubeşte. Nici nu pot spune că îmi doresc mai mult.

După aceea Lucy m-a uimit şi mai tare. Am întrebat-o dacă ea şi Nathan au de gând să se căsătorească. A râs şi a spus: „O, nu! Sunt mai bătrână decât el cu cinci ani. El are 89 de ani, eu merg pe 95. S-ar putea spune că sunt genul de femeie care umblă după bărbaţi mai tineri. Iar femeile astea nu se mărită!".

Da – iată un citat de folosit. A râs şi mai tare de faptul că am fost evident surprins.

Lucy a ajuns să întruchipeze pentru mine spiritul vârstnicilor şi potenţialul de a iubi la orice vârstă. Mi-a spus aşa: „Sunt atât de recunoscătoare, atât de recunoscătoare. Şi este extraordinar – iubirea este minunată la orice vârstă. Nu vă temeţi de ea. Dacă eşti în viaţă, poţi spera întotdeauna, întotdeauna".

Ascultând-o pe Lucy şi pe alţi experţi, mi-am adus aminte de un moment în care, copil fiind, am petrecut o vacanţă într-un hotel vechi şi minunat de pe coasta statului Maine. În grădină era un ceas solar, care fusese acoperit de plante agăţătoare. Studiindu-l într-o zi, am văzut că în partea de sus a cadranului era o inscripţie circulară. Dând la o parte resturile vegetale, am citit: „Îmbătrâneşte alături de mine. Ce e mai bun abia de-acum urmează". Acest vers – al lui Robert Browning – exprimă pe scurt părerea vârstnicilor despre ultimele decenii de căsnicie. Nu minimizează dificultăţile înaintării în vârstă împreună; în special starea de sănătate care se şubrezeşte le provoacă multe dificultăţi cuplurilor atunci când se apropie de 80 de ani şi trec de această vârstă. Pentru mulţi experţi însă, astfel de semne – şi finalul pe care îl prevestesc – îi fac să se bucure de timpul pe care îl au împreună.

Sună idealist? În cazul meu, am văzut și am crezut. Nimic nu te convinge de importanța luării unui angajament pe viață ca faptul că te afli în prezența unor cupluri care au reușit asta. Majoritatea oamenilor care își țin promisiunea „căsnicia este pe viață" recunosc sincer că s-au gândit să se despartă cel puțin o dată de-a lungul zecilor de ani (și adesea mai mult de o singură dată). Au trecut prin stări de deznădejde și neîmpliniri, perioade în care pasiunea a scăzut și nimic nu părea să o reînvie și momente în care clocoteau de resentimente, dar s-au ținut bine, au rezistat, au depus eforturi asidue în relație – și până la urmă au ieșit victorioși.

Au ieșit victorioși atingând un nivel de împlinire greu de imaginat. Ți-am făcut cunoștință cu mai mulți asemenea parteneri în cartea aceasta și poate că ai văzut-o și tu la un cuplu în vârstă pe care îl cunoști. Când te afli în prezența a doi oameni care au învins împreună furtunile previzibile și imprevizibile ale vieții și au ajuns parteneri adevărați și inseparabili la sfârșitul vieții, ai sentimentul că „A, deci despre *asta* este vorba...". Am avut de multe ori ocazia să observ această apoteoză a vieții de om căsătorit și de fiecare dată m-a inspirat și m-a făcut mai înțelept.

Atunci când oamenii ajung până la capăt, este mai frumos decât aproape orice altceva îți poți imagina. Este mai frumos decât entuziasmul întâlnirilor; mai frumos decât pasiunea unei relații noi care îți face inima să sară din piept; da, chiar mai frumos decât ispita de a schimba soțul bătrân cu un model nou. Atât de frumos încât ar putea să te inspire să dai căsniciei tale o a doua, a treia sau a patra șansă. Pentru că este sublim să ajungi în ultimii ani de viață în brațele cuiva de care te-ai îndrăgostit în urmă cu șaizeci sau șaptezeci de ani. Face parte dintr-o viață bine trăită atât de transcendentală încât pentru mulți vârstnici care au ajuns acolo nu poate fi descrisă. Există unele experiențe de viață în care trebuie să mergi până la capăt ca să culegi roadele, iar căsnicia este una dintre ele.

O carte trebuie să se termine până la urmă și cea mai bună modalitate pe care o știu este să-ți ofer încă o dată cuvintele unuia dintre adevărații înțelepți pe care i-am cunoscut. Povestea lui Clark Hughes este una neobișnuită: nu s-a așteptat niciodată să se

căsătorească, deoarece și-a început cariera ca preot catolic. După aproape douăzeci de ani și-a dat seama că preoția nu era calea potrivită pentru el. Decizia lui a fost definitivă atunci când s-a îndrăgostit de Monica; sunt căsătoriți de treizeci și doi de ani.

Pentru Clark, angajamentul pe viață al căsătoriei duce la evoluție și dezvoltare. Fără siguranța angajamentului, căsnicia nu își îndeplinește scopul de a ne face niște ființe umane mai desăvârșite și mai împlinite. Mi-a spus următoarele:

> Ceea ce am observat de-a lungul a peste treizeci de ani de căsnicie este evoluția care vine odată cu ea. Sunt surprinzătoare profunzimea și amploarea ei. Când privești în urmă, îți dai seama că te-ai schimbat în cele mai mici detalii și ai devenit o altă persoană de-a lungul anilor. Pot să îmi spun: „Am devenit exact cine trebuia să fiu". Și dacă întrebi: „Păi, a existat un anumit punct de cotitură în căsnicie?". Nu, n-a existat. A fost vorba despre acea modelare fină, de zi cu zi, generată de faptul că am trăit toată viața fiind îndrăgostit de cineva. Gândește-te cum crește o plantă. Este ceva organic. Fiecare zi mai adaugă ceva, te pune într-o nouă situație și se întâmplă lucruri care te modelează.

Clark vede viața de om căsătorit ca pe un proces de dezvoltare care le permite oamenilor să își atingă potențialul deplin, atât în perioadele bune, cât și în cele grele. În timpul interviului, Clark a dezvăluit că a primit recent vești devastatoare despre starea lui de sănătate, dar căsnicia i-a oferit puterea de care avea nevoie pentru a înfrunta situația dificilă:

> Soția mea și cu mine am descoperit că datorită căsniciei noastre am reușit să evoluăm și să devenim cei care suntem azi. Învățăm din modul în care ea mă percepe pe mine și din modul în care o percep eu pe ea. Mă lupt cu cancerul. Ea trăiește și moare cu mine acum, în timp ce eu trebuie să trec prin analize și tratamente, iar eu sunt alături de ea în lucrurile cu care se confruntă și din cauza cărora suferă. Pentru mine asta înseamnă să trăiești cu adevărat.

Pentru mine să trăiești cu adevărat nu înseamnă să ai o casă mai mare sau ceva de genul acesta. Ajungi să vezi că nu acestea sunt lucrurile importante în viață, ci legăturile cu alți oameni și cu familia ta, precum și modul în care poți să schimbi lucrurile în lume.

Care este concluzia unei filosofii conjugale bazate pe disciplina angajamentului luat?

Este cea mai profundă împlinire pe care am cunoscut-o vreodată, să simți cu adevărat cum este să fii iubit și să iubești pe cineva. Se dezvoltă treptat. Nu iubești cu adevărat dintr-odată. Acesta ar fi ultimul meu sfat pentru cupluri: am învățat de la soția mea cum să o iubesc. Da, vă învățați unul pe celălalt cum să iubiți.

Frumusețea acestei înțelepciuni a vârstnicilor – dobândită printr-o experiență câștigată cu greu – este aceea că pune într-o perspectivă adecvată neplăcerile, stresul, nefericirea și piedicile temporare. Gândind pe termen lung, atunci când căsnicia este percepută ca o oportunitate de a evolua pe tot parcursul vieții, problemele devin posibilități pentru noi revelații și pentru o relație mai profundă.

Când doi tineri de 25 de ani stau în fața altarului, nu și-i imaginează nimeni din cei prezenți cum vor arăta peste șaizeci de ani, ieșiți la pensie și înconjurați de copii și nepoți. Când ne uităm la cuplul tânăr și nerăbdător, departe de noi imaginea celor doi de peste zeci de ani de căsnicie. Însă există bucurie și frumusețe în siguranța unei relații îndelungate și serioase, care evoluează de-a lungul timpului, cu triumfurile și tragediile sale. Ceea ce am aflat de la experți poate fi rezumat pe scurt prin această propoziție: Căsnicia de-o viață reprezintă un amestec unic de bucurii și provocări – și merită. Speranța mea este că sfatul vârstnicilor vă poate ajuta pe amândoi să vă bucurați de călătorie – pentru tot restul vieții.

Mulțumiri

Cartea se bazează pe cele peste 700 de interviuri cu persoane în vârstă de pe tot teritoriul Statelor Unite. Un asemenea proiect complex nu se poate desfășura fără multă muncă, dedicare și bunăvoință din partea multor persoane. A fost o plăcere să descopăr câți oameni prețuiesc atât de mult înțelepciunea vârstnicilor noștri încât să își ofere cu generozitate ajutorul.

Colaboratorii cei mai importanți la această carte sunt sutele de femei și bărbați în vârstă care ne-au împărtășit sfaturile lor. Și-au deschis casele, inimile și mintea deoarece au crezut că experiența lor ar putea să îi ajute pe tineri să înțeleagă mai bine complexitatea iubirii, relațiilor și căsniciei. Nu pot decât să sper că le-am transmis lecțiile în așa fel încât să le onoreze contribuția.

Sunt profund recunoscător membrilor echipei mele de cercetare de la Institutul Cornell pentru Cercetări Translaționale privind Îmbătrânirea. Aprecieri deosebite îi datorez lui Leslie Schultz, care a organizat și gestionat colectarea datelor și codificarea activităților, contribuind cu o prezență calmă în mijlocul vreunui haos ocazional. Aș vrea să le mulțumesc pentru contribuția lor atât lui Mary Loehr, care a luat multe interviuri detaliate, cât și persoanelor care au ajutat la transcrierea datelor și codare: Marlo Cappocia, Tina Chen, Chenda Cope, Christine Januzzi, Jennifer Parise și Lauren Stutzin.

Sondajele despre care am relatat în carte nu ar fi putut să aibă loc fără activitatea remarcabilă a Institutului de Cercetări în domeniul Sondajelor din cadrul Universității Cornell. Trebuie să le mulțumesc și lui Yasamin Miller, director; Darren Hearn, manager; și intervievatorilor

Chris Dietrich, Vanessa McCaffrey, Stephanie Slate, Caitlin Brinckerhoff, Albert Capogrossi, Seth Carl, Clara Evangelista-Filler, James Monahan și Suzy Trautman.

Le sunt extrem de îndatorat persoanelor care au nominalizat vârstnici înțelepți pentru interviuri. Mulțumiri speciale le datorez dr. Kevin O'Neil și Sara Terry de la Brookdale Senior Living, asociație importantă ce administrează comunități pentru vârstnici în toată țara. Centrele lor și-au deschis porțile pentru mine și mi-au oferit posibilitatea de a intervieva multe persoane memorabile. Le sunt recunoscător și lui Mandi Block și colegilor ei din cadrul Comunităților de Pensionari Country Meadows, care nu numai că m-au pus în contact cu persoane potrivite pentru interviurile mele, ci mi-au oferit și șansa de a vedea din proprie experiență cum este să locuiești într-un asemenea centru pentru vârstnici printr-o găzduire într-una dintre comunitățile lor.

Extrem de utili au fost și șefii de la centrele pentru vârstnici din New York, care și-au făcut timp pentru cea mai importantă activitate de pe planetă, aceea de a mă pune în legătură cu membrii lor (sporind, prin urmare, diversitatea eșantionului): Isabel Ching, Hamilton-Madison House; William Hamer, Abyssinian Development Corporation; Evelyn Laureano, Neighborhood SHOPP și Casa Boricua; precum și Suzy Ritholtz, Services and Advocacy for Gay, Lesbian, Bisexual & Transgender Elders (SAGE).

Le sunt recunoscător de asemenea prietenilor și colegilor care au nominalizat intervievați pentru studiu. Pe lângă faptul că Eddie Cope ne-a ascultat și ne-a sprijinit pe parcursul proiectului, numeroasele sale relații mi-au permis să le dau cuvântul în carte vârstnicilor din Indiana. Le sunt recunoscător de asemenea următoarelor persoane pentru ajutorul lor în identificarea respondenților: Matthew Estill, Mary Beth Grant, Carol Hegeman, Marie Nicholson, Jane Powers și Denyse Variano. Câteva persoane au contribuit la organizarea discuțiilor de grup cu tinerii care au dat glas întrebărilor pe care le-am adresat vârstnicilor despre iubire și căsnicie: Sheri Hall, Cynthia Nicholson, John Paton, Sarah Pillemer și Christina Stark.

Le datorez mulţumiri şi colegilor care şi-au lăsat comentariile pe marginea manuscrisului, inclusiv Sheri Hall, Martin Schumacher şi Myra Sabir. Risa Breckman şi Jane Pillemer au verificat cartea pe baza competenţei lor de psihoterapeuţi. Îi sunt deosebit de recunoscător lui Peter Wolk, atât pentru sfatul său nepreţuit şi entuziasmul cu privire la carte, cât şi pentru faptul că mi-a făcut cunoştinţă într-o seară cu jocul de zaruri, ajutându-mă astfel să descopăr informaţia esenţială a vârstnicilor despre „creşterea şanselor".

Le sunt extrem de recunoscător pentru susţinerea lor colegilor mei de la Universitatea Cornell care de-a lungul anilor au purtat cu mine discuţii relevante pentru activitatea mea referitoare la înţelepciunea practică a vârstnicilor: Cary Reid şi Mark Lachs de la Colegiul Medical Weill Cornell şi Corinna Loeckenhoff, Rhoda Meador, Anthony Ong, Nancy Wells şi Elaine Wethington de la Universitatea Cornell. Vechiul meu colaborator şi prieten J. Jill Suitor de la Universitatea Purdue mi-a îmbogăţit şi el mult modul în care înţeleg ideea de căsnicie şi familie.

Janis Donnaud este cel mai bun agent pe care l-ar putea avea cineva şi mă consider foarte norocos pentru că am avut acces la ideile, sfaturile şi judecata ei sănătoasă. Aş vrea de asemenea să îmi exprim aprecierea faţă de editorul meu, Caroline Sutton, atât pentru faptul că mi-a susţinut cartea, cât şi pentru sfaturile editoriale de nepreţuit.

Doi vârstnici din viaţa mea mi-au servit drept inspiraţie continuă în eforturile de a înţelege şi aplica înţelepciunea practică a persoanelor în vârstă. Ruth Harriet Jacobs, un gerontolog remarcabil şi mentorul meu din facultate, a fost prima care m-a învăţat despre metodele calitative folosite în această carte. În ultimii ani, mi-a oferit sfaturi legate de proiect şi sugestii în privinţa celor intervievaţi. Helene Rosenblatt a lucrat cu mine ca asistent de cercetare până pe la optzeci şi ceva de ani şi a continuat şi după aceea să îmi asculte ideile şi să îmi spună părerea ei. Anul trecut, lumea a pierdut aceste două persoane extraordinare. Sper ca prezenta carte să se ridice la înălţimea a ceea ce m-au învăţat ele.

Cuvintele nu pot exprima în totalitate recunoştinţa faţă de familia mea care mi-a oferit sfaturi concrete, sugestii şi mi-a redus din stres pe

parcursul proiectului. Soția mea, Clare McMillan, mi-a oferit un sprijin necontenit, răbdare și una dintre cele mai bune corecturi. Fiicele mele, Hannah și Sarah, precum și ginerele meu, Michael Civille, m-au ajutat să țin cont de preocupările tinerilor în timp ce analizam sfaturile vârstnicilor. În sfârșit, aceasta este o carte despre viața de familie și nu ar fi posibil să cunosc bucuriile pe care ți le aduce familia extinsă fără susținerea permanentă a lui David și Jane Pillemer, Stephen Pillemer și Helen Rasmussen și a lui Eric și Wendy Pillemer.

ANEXĂ

Cum a fost realizat studiul

În diverse locuri din această carte ai citit despre cei „700 de vârstnici” care au furnizat materialul pe care se bazează lecţiile. Poate te-ai întrebat cine sunt şi cum le-am adunat înţelepciunea împreună cu echipa mea de cercetare. În cartea mea anterioară, *30 Lessons for Living*, metodele pe care le-am folosit pentru a obţine şi redacta sfaturile unui număr mare de americani în vârstă au avut un asemenea succes încât pe multe le-am repetat în acest proiect. În anexă mă refer la mai multe activităţi legate de colectarea datelor sub numele de *„Proiectul Sfaturi pentru Căsnicie”.*

Din unele puncte de vedere, metodele Proiectului Sfaturi pentru Căsnicie au urmat metodele standard ale cercetării din ştiinţele sociale. Proiectul a presupus sondaje menite să obţină un eşantion divers şi reprezentativ, interviuri detaliate cu un set structurat de întrebări şi o codare sistematică pentru a extrage ideile principale din interviu. Pentru cartea aceasta însă, modurile în care am interpretat rezultatele şi am prezentat descoperirile au fost oarecum diferite de o abordare convenţională a ştiinţelor sociale. În anexă îţi voi împărtăşi metodele pe care le-am folosit şi unde anume respectă cercetarea ştiinţifică şi unde se îndepărtează de ea.

PROIECTUL SFATURI PENTRU CĂSNICIE

La fel ca majoritatea proiectelor de cercetare, şi acesta a început cu o trecere în revistă a literaturii de specialitate. Am examinat volumul mare de cercetări despre factorii de predicţie ai calităţii căsniciei,

satisfacției și longevității. Am citit de asemenea o mulțime de cărți pe acest subiect, toate oferind sfaturi pentru o căsnicie îndelungată și fericită. După cum am menționat în introducere, am aflat repede că nu există prea multă literatură de specialitate referitoare la sfaturile persoanelor în vârstă privind căsătoria, în ciuda experienței lor îndelungate și diverse. Există câteva studii efectuate pe cupluri căsătorite de mult timp, dar nu am descoperit niciunul care să se axeze în mod special pe lecțiile și sfaturile vârstnicilor despre cum să ai o relație mai fericită și mai durabilă.

Au fost publicate câteva volume despre cupluri căsătorite de mult timp. Totuși, ele s-au bazat pe eșantioane mici și nereprezentative și s-au axat foarte mult pe cupluri în vârstă reușite și care pot fi luate drept model. Astfel mi-a devenit limpede că exista un decalaj mare între cunoștințele noastre despre căsnicie și relațiile serioase similare. Mai exact, nimeni nu făcuse un sondaj la scară largă în rândul persoanelor în vârstă cu privire la lecțiile pe care le-au învățat despre iubire și căsnicie, cu scopul de a le face sfaturile disponibile pentru oamenii de toate vârstele.

Am știut că aveam un subiect numai bun pentru a continua cercetarea. Am conceput, prin urmare, un studiu bazat pe interviuri detaliate efectuat pe un eșantion mare de vârstnici, începând de la cupluri care au o căsnicie fericită de zeci de ani la cupluri cu căsnicii nefericite, dar stabile, vârstnici văduvi sau divorțați și până la persoane care au trăit în concubinaj o perioadă îndelungată (inclusiv cupluri de persoane de același sex). Spre deosebire de cercetarea anterioară, obiectivul meu a fost să îi întreb pe acei experți în mod direct și în detaliu despre tipurile de sfaturi pe care le-ar oferi tinerilor în privința căsătoriei și menținerii unei căsnicii într-o lume complexă și dificilă. Pentru a aduna datele necesare Proiectului Sfaturi pentru Căsnicie (ajutat de echipa mea de cercetare), am desfășurat următoarele activități.

Studii exploratorii

Atunci când noi cercetătorii începem un proiect nou, vrem să știm toate detaliile. Încercăm adesea să restrângem aria pe care ne concentrăm în cadrul proiectului, să anticipăm problemele și să evităm potențialele fundături (așa cum sunt întrebările care duc la răspunsuri lipsite de informații utile). În cadrul Proiectului Sfaturi pentru Căsnicie, am căutat două tipuri de informații pentru a structura studiul. În primul rând, am fost interesat de genul de răspunsuri pe care persoanele în vârstă le vor da la întrebările despre iubire și căsnicie. I-am invitat așadar pe vârstnici să ne ofere lecțiile lor pe acest subiect pentru a fi publicate pe site-ul nostru. Am primit peste o sută de răspunsuri detaliate, care ne-au ajutat să concepem interviurile pentru proiect.

Am vrut de asemenea foarte mult să știu: Care sunt întrebările arzătoare pe care le au tinerii despre iubire și căsnicie? Ce ar vrea să îi întreb pe cei mai în vârstă americani? Lucrez cu tineri adulți (și am câțiva și în familia mea), așa că am idee despre ceea ce îi preocupă în privința curtării și relațiilor serioase. Pentru a afla însă mai multe, am organizat focus grupuri sau discuții individuale în care au fost implicați aproximativ 40 de bărbați și femei, de la studenți, tineri angajați, părinți tineri și până la persoane de vârstă mijlocie. Ei au oferit sugestii pentru sfatul care ar fi cel mai relevant în situația lor, ceea ce a dus la structurarea întrebărilor pe care le-am utilizat la interviuri.

Interviul a început cu o întrebare generală despre ce fel de lecții au învățat vârstnicii privind iubirea și căsnicia și pe care ar vrea să le transmită mai departe generațiilor mai tinere. Am pus după aceea întrebări detaliate despre sfaturi pentru alegerea unui partener (și cum să eviți o alegere greșită). Interviul a abordat apoi recomandările lor legate de anumite sectoare ale vieții conjugale, inclusiv lecții pe care le-au învățat despre comunicare, gestionarea conflictelor, adaptarea la viață după venirea copiilor pe lume, cum să faci față problemelor profesionale și financiare și gestionarea relației cu socrii. Întrebările au abordat rolul sexualității în căsnicie, dar și cum să menții relația vie și interesantă de-a lungul mai multor ani. Respondenților li s-a cerut de asemenea să își imagineze că au fost abordați de un cuplu mai tânăr care se gândea să se despartă: Ce sfaturi le-ar da celor doi? Persoanelor

care trecuseră printr-un divorţ li s-au cerut sfaturi despre cum ar putea fi evitată o despărţire.

Interviurile au durat, în medie, aproape o oră, iar în unele cazuri chiar mai mult. M-a uimit mereu cât de interesant li s-a părut interviul respondenţilor şi în ce măsură au fost dispuşi să îşi deschidă inima şi mintea în faţa intervievatorilor noştri. Cei intervievaţi au relatat că s-au bucurat mult de ocazia de a împărtăşi sfaturile despre căsnicie şi atunci când au fost întrebaţi dacă sunt dispuşi să fie contactaţi din nou pentru informaţii suplimentare, peste 90% au răspuns afirmativ – un indicator puternic al sentimentelor pozitive în urma experienţei.

Sondaj la nivel naţional pe un eşantion aleatoriu

Cu ajutorul Institutului de Cercetări în domeniul Sondajelor din cadrul Universităţii Cornell, am organizat interviuri pe un eşantion naţional de persoane cu vârste de peste 65 de ani. Respondenţii au fost selectaţi aleatoriu şi intervievaţi telefonic de intervievatori instruiţi în acest sens. Două categorii de persoane au fost supraeşantionate în acest sondaj. Am ales cupluri căsătorite, deoarece am vrut să ne asigurăm că primeam sfaturi de la persoane aflate şi în prezent într-o relaţie; precum şi afro-americani pentru a asigura diversitatea eşantionului. În total, 388 de persoane în vârstă au participat la sondajul naţional.

Interviuri sistematice detaliate

Scopul sondajului la nivel naţional a fost acela de a evita „eroarea de eşantionare", selectând la întâmplare persoane din rândul populaţiei. Această procedură a asigurat un spectru larg de oameni din toate regiunile ţării şi cu un statut socioeconomic diferit. A furnizat o imagine excelentă a gamei şi tipului de sfaturi pe care le dau persoanele în vârstă despre căsătorie şi menţinerea unei căsnicii.

Cu toate acestea, studiul a necesitat şi o metodă mai aprofundată şi mai detaliată de intervievare, cu o selectare intenţionată a respondenţilor. Învăţasem două lucruri din studiile mele anterioare referitoare la sfaturile vârstnicilor. În primul rând, deşi este posibil să fi trăit o viaţă interesantă, există oameni cărora le este dificil să transpună această experienţă în lecţii pentru persoanele mai tinere. Prin urmare,

aveam nevoie de un eșantion de persoane despre care se considera că se pricep să dea sfaturi. În al doilea rând, am descoperit că putem obține informații mai valoroase și mai detaliate din interviurile mai lungi, față în față, în cadrul cărora oamenii au putut să reflecteze dinainte la întrebări.

Ca atare, în această etapă a cercetării, am intervievat persoane care fuseseră nominalizate deoarece se considera că aveau o anumită înțelepciune în ceea ce privește iubirea, relațiile și căsnicia, iar întrebările le-au fost date înainte de interviu pentru a se gândi bine la ele. Am cerut agențiilor și organizațiilor care se ocupă de serviciile pentru vârstnici, colegilor mei de breaslă și altora să nominalizeze oameni în vârstă pentru interviuri. Am organizat personal 110 dintre aceste interviuri, iar restul au fost efectuate de un alt intervievator instruit și cu experiență.

Mulți intervievați de foarte bună calitate au fost recomandați de Brookdale Senior Living, o asociație de prestigiu ce administrează la nivel național comunități pentru vârstnici. O sursă foarte importantă m-a ajutat să creez un eșantion divers: centrele pentru vârstnici din New York care au deservit vârstnici afro-americani, latino-americani și chinezi. Un alt centru pentru vârstnici, care deservește o comunitate de vârstnici homosexuali, mi-a făcut cunoștință cu o serie de cupluri formate din persoane de același sex care sunt împreună de mult timp. În total, 152 de respondenți au fost recrutați pentru studiile efectuate prin intermediul interviului detaliat.

Proiectul Moștenirea

Pe parcursul a trei ani, *Proiectul Sfaturi pentru Căsnicie* a adunat o cantitate foarte mare de date noi din sondaje despre sfaturile pentru căsnicie ale persoanelor în vârstă. Am fost foarte norocos să mai am o sursă din care am putut să mă inspir pentru a lărgi și mai mult fondul de informații pline de înțelepciune ale vârstnicilor. După cum am descris în *30 Lessons for Living*, începând cu anul 2004, am creat la Cornell Proiectul Moștenirea. În cadrul lui, am solicitat sfaturile despre căsnicie a peste o mie de vârstnici pentru a le oferi generației tinere.

Unii respondenți din acel sondaj au oferit sfaturi extrem de detaliate referitoare la iubire și căsnicie.

Dintre acestea am selectat interviurile cele mai bogate în detalii și le-am inclus în analiza mea pentru prezenta carte. Am procedat astfel dintr-un motiv foarte important. Din păcate, membrii „Generației extraordinare" – persoane care au trecut prin Marea criză economică și s-au confruntat cu cel de-al Doilea Război Mondial (fie pe frontul de luptă, fie pe frontul de acasă) – ne părăsesc rapid. În câțiva ani, vor dispărea cu toții. Din fericire, atunci când am început să adun interviuri pentru Proiectul Moștenirea, mult mai mulți membri ai acelei generații erau încă în viață. Mi-am dorit din tot sufletul să fac cunoscută perspectiva acestor vârstnici și am putut să utilizez cele 172 de interviuri din cadrul Proiectului Moștenirea pentru a aduce datele necesare în această carte.

Analiza

Toate interviurile au fost înregistrate și transcrise, rezultând mii de pagini de transcrieri. Apoi a urmat partea distractivă: să înțelegem ce au avut de spus 700 de persoane în vârstă, cu foarte multă experiență, despre fiecare aspect al iubirii și căsniciei care îți poate trece prin minte. Din fericire, tehnologia modernă poate fi de ceva ajutor. Folosind utilul program Dedoose, asistenții mei de cercetare și cu mine am introdus în computer toate interviurile pe categorii relevante. Acest procedeu mi-a permis să optez pentru cele 30 de lecții care se regăsesc în carte. Nu m-am bazat totuși pe tehnici de statistică și analize cantitative în prelucrarea datelor. Am urmat în schimb abordarea sociologică larg acceptată a analizei calitative și narative. Am citit de zeci de ori toate interviurile și fragmentele introduse, identificând teme majore și exemplele și istorisirile care ilustrează aceste teme.

Proiectul de față, la fel ca toate studiile de cercetare științifică, a fost evaluat și aprobat în cadrul Universității Cornell pentru „protecția subiecților umani". Acest proces garantează că sunt urmate proceduri etice în realizarea cercetării. Pentru a respecta anonimatul, toate

numele din această carte sunt pseudonime, create de un program care le generează în mod aleatoriu.

PRIN CE DIFERĂ ACEASTĂ CARTE DE UN STUDIU DIN DOMENIUL ȘTIINȚELOR SOCIALE

Metodele Proiectului Sfaturi pentru Căsnicie au urmat practica standard din științele sociale. Am folosit atât un eșantion reprezentativ la nivel național de vârstnici selectați aleatoriu, cât și un eșantion non-aleatoriu de persoane potrivite în mod deosebit pentru acest proiect. Protocolul de interviu a fost alcătuit cu grijă și pus în aplicare de intervievatori pregătiți special. Totuși, această carte nu este un volum științific; este mai degrabă o carte accesibilă publicului larg. Prin urmare, unele dintre modurile în care am prezentat informația sunt diferite de cele în care aș prezenta descoperirile pentru o revistă științifică.

În primul rând am editat sau reorganizat unele citate pentru a le face mai ușor de citit; de exemplu, vei vedea că am înlăturat interjecțiile care exprimă ezitarea în vorbire. Gramatica a fost simplificată și nu am indicat segmentele lipsă din citate (scutindu-te de propoziții precum: „Hm, păi, cred că... atunci când vine vorba de căsătorie... vreau să spun... îmm...”). Citatele din carte surprind însă toate spiritul și semnificația interviurilor. Am păstrat intacte tonul și expresivitatea, astfel încât să te bucuri de întreaga savoare a sfatului primit.

În al doilea rând, detaliile biografice personale sunt de obicei exacte (cum ar fi vârsta, durata căsniciei, numărul de copii). În câteva cazuri însă, am schimbat unele elemente de identificare sau am creat diverse combinații pentru a face persoanele mai greu de identificat. Intervievaților din acest proiect nu li s-a promis confidențialitate și au fost avertizați că ar putea fi posibil ca o altă persoană să îi recunoască din citate. Am vrut totuși să evit ca unii dintre ei să își regrete decizia, în caz că unele detalii minore îi făceau ușor de identificat pentru rude și prieteni.

În al treilea rând, mi-am luat o altă libertate pentru ca această carte să fie ușor de citit. În cadrul Proiectului Sfaturi pentru Căsnicie au fost

realizate peste 700 de interviuri, pe care nu le-aș fi putut efectua de unul singur. M-am implicat însă în instruirea tuturor intervievatorilor; m-am întâlnit cu ei pentru a-i supraveghea și am conceput toate întrebările pentru sondaje. Astfel m-am putut asigura că întrebările au fost adresate exact așa cum am intenționat. Am studiat de multe ori interviurile înregistrate și transcrise. Am organizat de asemenea eu însumi peste 100 de interviuri. Din aceste motive folosesc pronumele la persoana întâi pe tot parcursul cărții, pentru toate interviurile care au fost realizate. Cititorii vor fi recunoscători să nu citească de câteva ori pe fiecare pagină: „Intervievatorul nr. 5 a întrebat...". Cred că această decizie este justificată, ținând seama de implicarea mea amplă în toate etapele și aspectele procesului de colectare a datelor.

În final, mai există o diferență evidentă între această carte și un studiu științific convențional; și anume că am pus și o parte din sufletul meu aici. Sunt căsătorit de treizeci și șase de ani, experiență care a fost fascinantă, provocatoare și câteodată miraculoasă. M-am angajat să realizez *Proiectul Sfaturi pentru Căsnicie* nu numai în vederea informării oamenilor cu privire la recomandările vârstnicilor despre cum pot avea relații îndelungate și fericite, ci și ca să-mi dau un răspuns la întrebările mele arzătoare. Prin urmare, în cartea aceasta îți dezvălui din când în când propria mea căutare a unei înțelegeri mai profunde a sensului iubirii și căsniciei, precum și modul în care înțelepciunea practică a vârstnicilor din America mi-a influențat gândirea și viața.

Note

xviii **„situaţii-limită extreme”:** Juan Pascual-Leone, „Mental Attention, Consciousness, and the Progressive Emergence of Wisdom”, *Journal of Adult Development* 7, nr. 4 (2000): 241-254.

72 **Şanse mai mici de reuşită pe termen lung:** M.C. Morr Serewicz, „The Difficulties of In-law Relationships”, în *Relating Difficulty: The Process of Constructing and Managing Difficult Interaction*, D.C. Kirkpatrick, S. Duck şi M. Foley (eds.), 101-118 (Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, 2006); Mary Claire Morr Serewicz, Rebecca Homer, Robert L. Ballard şi Rachel A. Griffin, „Disclosure from In-laws and the Quality of In-law and Marital Relationships”, *Communication Quarterly* 56, nr. 4 (noiembrie 2008): 427-444.

145 **Până la 40% dintre cuplurile aflate în perioada de dinainte de căsătorie declară:** Amanda Berger, Ph.D., Elizabeth Wildsmith, Ph.D., Jennifer Manlove, Ph.D., şi Nicole Steward-Streng, M.A., „Relationship Violence Among Young Adult Couples”, *Child Trends*, 2012 – 14, iunie 2012, Washington, D.C., http://www.childtrends.org/wp-content/uploads/2012/06/Child_Trends-2012_06_01_RB_CoupleViolence.pdf.

151 **Comportamentele înjositoare şi dispreţuitoare:** Tara Parker-Pope, *For Better: How the Surprising Science of Happy Couples Can Help Your Marriage Succeed* (New York: Plume, 2011); John Gottman, *The Seven Principles for Making Marriages Work* (New York: Harmony, 2000).

174 **Ayelet Waldman a stârnit vâlvă:** Ayelet Waldman, „Truly, Madly, Guiltily”, *New York Times*, 27 martie 2005.

179 **Te confrunţi cu ceea ce sociologii numesc „contagiune”:** P. Roehling, P. Moen şi R. Batt, „Spillover”, în *It’s About Time: Couples and Careers*, P. Moen (ed.), 101-121 (Ithaca, NY: Cornell University Press, 2003), http://digitalcommons.ilr.cornell.edu/ hr/24/.

200 **Deceniile de cercetări:** Jeffrey Dew şi W. Bradford Wilcox, „If Momma Ain’t Happy: Explaining Declines in Marital Satisfaction Among New Mothers”, *Journal of Marriage and*

Family 73, nr. 1 (2011): 1-12.

200 **Este strâns legat de modul cum merge relaţia:** Bryan Strong şi Theodore F. Cohen, *The Marriage and Family Experience: Intimate Relationships in a Changing Society*, ediţia a 12-a (2013). Clifton Park, NY: Cengage Learning.

205 **Tara Parker-Pope, în cartea ei despre căsnicie:** Tara Parker-Pope, *For Better: The Science of a Good Marriage* (New York: Plume, 2011).

208 **O mai mare bunăstare economică a cuplurilor:** Linda J. Waite şi Evelyn L. Lehrer, „The Benefits from Marriage and Religion in the United States: A Comparative Analysis", *Population and Development Review* 29, nr. 2 (2003): 255-275.

208 **Certurile din cauza banilor sunt adesea mai înverşunate şi durează mai mult:** J. Oggins, „Topics of Marital Disagreement Among African-American and Euro-American Newlyweds", *Psychological Reports* 92 (2003): 419-425; Lauren M. Papp, E. Mark Cummings şi Marcie C. Goeke-Morey, „For Richer, for Poorer: Money as a Topic of Marital Conflict in the Home", *Family Relations* 58, nr. 1 (2009): 91-103.

209 **Datoriile ucid multe cupluri:** Penny Wrenn, „Real Couples Dish: Debt Counseling Saved Our Marriage," *Forbes*, 9 octombrie 2013, http://www.forbes.com/sites/learnvest/2013/10/09/real-couples-dish-debt-counseling-saved-our-marriage/.

209 **Aproape jumătate dintre persoanele cu vârsta cuprinsă între 45 şi 54 de ani plătesc datorii acumulate pe cardurile de credit:** Richard Eisenberg, „The Money Scorecard: How Do You Rate?" *DailyFinance*, 30 martie 2013, http://www.dailyfinance.com/2013/03/30/next-avenue-money-scorecard-how -do-you-rate/.

221 **Oamenii care se asociază cu persoane mai pozitive:** James H. Fowler şi Nicholas A. Christakis, „Dynamic Spread of Happiness in a Large Social Network: Longitudinal Analysis over 20 Years in the Framingham Heart Study", *BMJ: British Medical Journal* 337, 7685 (2008): 23-27.

257 **În cazul persoanelor de peste 65 de ani, căsătorite, a căror stare de sănătate nu le împiedică raporturile intime, marea majoritate sunt activi din punct de vedere sexual:** Stacy Tessler Lindau, L. Philip Schumm, Edward O. Laumann, Wendy Levinson, Colm A. O'Muircheartaigh şi Linda J. Waite, „A Study of Sexuality and Health Among Older Adults in the United States", *New England Journal of Medicine* 357, nr. 8 (2007): 762-774.

271 **Iertarea poate să facă minuni:** F.D. Fincham, J.H. Hall şi S.R.H. Beach, „Forgiveness in Marriage: Current Status and Future Directions", *Family Relations* 55, nr. 4 (2006): 415-427.

273 **Majoritatea cuplurilor care au dificultăţi matrimoniale aşteaptă ani întregi:** „The Benefits of Marriage Counseling", *Dartmouth Healthy Exchange*, primăvara 2010.

273 **Marea majoritate a cuplurilor nu apelează la consiliere:** Melinda Ippolito Morrill, C.J. Eubanks-Fleming, Amanda G. Harp, Julia W. Sollenberger, Ellen V. Darling şi James V. Córdova, „The Marriage Checkup: Increasing Access to Marital Health Care", *Family Process* 50, nr. 4 (2011): 471-485.

305 **Sociologii au remarcat că valorile americane:** Andrew Cherlin, *The Marriage-Go-Round* (New York: Vintage Books, 2010).

311 **Coechipierul său, David Wright, a spus în felul următor:** Spencer Fordin şi Chris Iseman, „Teammates Voice Support for Slumping Ike", MLB.com, 26 mai 2013, http://mlb.mlb.com/news/article.jsp?ymd=20130526&content_id=48713396&notebook_id=48713510&vkey=notebook_nym&c_id=nym.

315 **Specialiştii din domeniul ştiinţelor sociale au studiat sentimentul acut al unui orizont de timp limitat:** Andrew E. Reed şi Laura L. Carstensen, „The Theory Behind the Age-related Positivity Effect", *Frontiers in Psychology* 3 (2012): 1-9.

345 **Majoritatea oamenilor vor să se căsătorească:** Mindy E. Scott, Ph.D., Erin Schelar, B.A., Jennifer Manlove, Ph.D. şi Carol Cui, B.S., „Young Adult Attitudes About Relationships and Marriage: Times May Have Changed, but Expectations Remain High", *Child Trends*, 2009 – 30 (iulie 2009), Washington, D.C., http://www.childtrends.org/wp-content/uploads/2009/07/Child_Trends-2009_07_08_RB_YoungAdultAttitudes.pdf.

349 **Disciplina, după cum a scris cineva într-o carte, reprezintă o cale de dezvoltare:** Peter Senge, *The Fifth Discipline* (New York: Doubleday, 2006) (trad. rom. *A cincea disciplină*, Editura Business Tech, Bucureşti, 2012).

Table of Contents

1. Title Page
2. Notă despre nume
3. Introducere
4. CAPITOLUL 1
    1. Creșterea șanselor: lecții pentru găsirea unui partener
        1. LECȚIA UNU
            1. Ascultă-ți inima
        2. LECȚIA DOI
            1. Ascultă-ți rațiunea
        3. LECȚIA TREI
            1. Valorile sunt pe primul loc
        4. LECȚIA PATRU
            1. Te căsătorești cu o familie
        5. LECȚIA CINCI
            1. Trei semnale de avertizare
        6. LECȚIA ȘASE
            1. Cinci secrete pentru a-ți alege partenerul
5. CAPITOLUL 2
    1. Comunicarea este soluția
        1. LECȚIA UNU
            1. Vorbiți, vorbiți, vorbiți
        2. LECȚIA DOI
            1. Nimeni nu citește gândurile
        3. LECȚIA TREI
            1. Ai grijă cum te porți
        4. LECȚIA PATRU
            1. Toate la timpul lor
        5. LECȚIA CINCI
            1. Trei semne de pericol
        6. LECȚIA ȘASE
            1. Cinci secrete pentru o comunicare excepțională
6. CAPITOLUL 3

1. Cum să depășești perioadele dificile
    1. LECȚIA UNU
        1. Copiii: pune relația pe primul loc
    2. LECȚIA DOI
        1. Stresul muncă-familie: transformă-ți casa într-un refugiu
    3. LECȚIA TREI
        1. Socrii: în relații bune, fără compromisuri
    4. LECȚIA PATRU
        1. Treburile casnice: fiecare să facă ce știe mai bine
    5. LECȚIA CINCI
        1. Banii: Ocupă-te de datorii
    6. LECȚIA ȘASE
        1. Cinci secrete pentru gestionarea stresului
7. CAPITOLUL 4
    1. Cum să păstrezi scânteia vie
        1. LECȚIA UNU
            1. Gândește la scară mică (și pozitiv)
        2. LECȚIA DOI
            1. Deveniți prieteni
        3. LECȚIA TREI
            1. Sexualitatea – scânteia se schimbă
        4. LECȚIA PATRU
            1. Nu mai purta pică
        5. LECȚIA CINCI
            1. Cere ajutor
        6. LECȚIA ȘASE
            1. Cinci secrete pentru a păstra scânteia vie
8. CAPITOLUL 5
    1. Cum să gândești ca un expert despre iubire și căsnicie
        1. LECȚIA UNU
            1. Respectați-vă unul pe celălalt
        2. LECȚIA DOI
            1. Fiți o echipă
        3. LECȚIA TREI
            1. Fă-ți timp

    4. LECȚIA PATRU
        1. Distrați-vă
    5. LECȚIA CINCI
        1. Acceptă-ți partenerul așa cum este
    6. ULTIMA LECȚIE
        1. Pentru tot restul vieții
9. Mulțumiri
10. ANEXĂ
11. Note
12. Cuprins